

Sertifioitu Stressiterapeutti

MODUULI 1

STRESSINHALLINTA

Työskentely stressiterapeuttina

Mitä on stressi?

Varoitusmerkit

Kriisin neljä astetta

Ennaltaehkäisevä stressinhallinta

Liikunta

Ravinto ja ravintopäiväkirja

Lepo ja palautuminen

Koherenssi – sosiaalisen
terveyden tärkeys

Vaihtoehtoiset hoitomuodot

HARJOITUKSET

TEHTÄVÄT

MODUULI 4

TERVEYSPEDAGOGIIKKA

4. Moduulin esittely

Terveyspedagogiikka

Stressinhallinta työpaikalla

Oman kurssin luominen

HARJOITUKSET

15 HARJOITUSKESKUSTELUA

TUTKINTOTEHTÄVÄT

MODUULI 2

MENTAALINEN HARJOITTELU

2. moduulin esittely

Kognitiiviset menetit

Mindfulness

Meditaatio

Itsetuntemus ja itseluottamus

Henkilökohtainen johtajuus

Persoonallisuustyytit

Arvot ja valitut totuudet

Automaattiset ajatukset

Vääristyneet ajatusmallit

Transaktioanalyysi

Vahvistavat väitteet

Visualisointi

HARJOITUKSET

TEHTÄVÄT

MODUULI 3

VALMENNUS

3. Moduulin esittely

Yksilökeskustelu

Eettinen sitoumus

Läsnäolometodit

GROW

Voimakkaat kysymykset

Kommunikaatio ja kehonkieli

Luottamuksen luominen

Intuitiivinen kuunteleminen

Valmennus-läsnäolo

11 ydinkompetenssia

Etiikka, moraali ja vaitiolo

Sopimusasiat

Toimintasuunnitelman esilleotto

Eri asiakastyyppejä

Markkinointi

HARJOITUKSET

TEHTÄVÄT



Koulutuksen tavoite

Koulutuksen tavoitteena on saavuttaa tarvittavat taidot ammattitaitoista ja itsenäistä työskentelyä varten.

Kelpoisuusvaatimukset

Ei erityisiä kelpoisuusvaatimuksia

Arviointikriteerit

Suoritettuaan koulutuksen sekä siihen liittyvät kokeet ja tehtävät hyväksytysti saa oppilas sertifiikaatin. Arvioinnin suorittaa koulutuksen vetäjä.

Tutkintotitteli

Sertifioitu Stressiterapeutti

Koulutuksen laajuus

Koulutuksen voi suorittaa valinnaiseen tahtiin sisältäen noin 16 viikon kokoaikaisopiskelun.