

ACT

Att leva livet fullt ut

Påbyggnadsutbildning vintern 2017-2018

2017

Vintern

Sista anmälningdag
Fredag 2017-09-27
(efter det i mån av plats)

Plats

Ersta konferens
Erstagatan 1K
Stockholm

Anmälan

Via formulär på
www.livskompass.se

Pris

Inklusive behandlings-
manual 11 250 SEK
(exkl. moms)

Frågor

Daniel Ek
daniel.p.ek@gmail.com
072-320 10 09

Fredrik Livheim
livheim@gmail.com
070-694 03 64

Översikt

Fredrik Livheim anordnar under vintern 2017-2018 gruppleddarutbildning i "ACT - Att leva livet fullt ut". Utbildningen löper under november till januari och omfattar 3 undervisnings-tillfällen à 6 timmar (totalt 18 timmar), samt att man själv håller en grupp. Den gruppen håller man parallellt med utbildningen.

Vad är "ACT – Att leva livet fullt ut"?

"ACT - Att leva livet fullt ut" är särskilt framtagen för ungdomar i åldrarna 13-19 år. Den är anpassad för att kunna fungera för både normalfungerande ungdomar och ungdomar som vårdas inom barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller i statens institutionsstyrelses (SiS) regi. Jämfört med manualen "ACT – att hantera stress och främja hälsa", som används för unga vuxna och vuxna, är denna manual:

- anpassad så att den innehåller mindre teoretiska moment
- innehåller mer upplevelsebaserade övningar
- är uppdelad på 6 träffar á 2 timmar

Utbildningens upplägg

Utbildningsdagarna (3 stycken) är jämnt fördelade årsskiftet 2017-2018. Upplägget är detsamma varje träff, vid varje utbildningspass går man kursen själv 10.00 - 17.00. Därefter håller man sin egen kurs på sin egen arbetsplats och på så vis "kopierar" det man lärt sig för att snabbt komma igång att hålla egna kurser. Vid varje utbildningstillfälle går vi igenom två träffar i manualen. Det finns tid för frågor insprängt i utbildningsdagarna.

Förkunskapskrav

För att gå utbildningen krävs att du har gått vår utbildning "ACT-att hantera stress och främja hälsa" eller Tobias Lundgrens 10-dagars fördjupningsutbildning i ACT.

Tider och datum för gruppleddarutbildning och egna grupper

Normalt ges utbildningen på måndagar enligt nedan:

Vecka 48: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Måndag 2017-11-27, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 48 och vecka 49: Gruppleddare håller egen grupp, träff 1 och 2, á 2timmar)

LIVHEIM®

FREDRIK LIVHEIM AB, KONVALJEBACKEN 5, 142 64 TRÅNGSUND
MOBIL: 070-694 03 64, E-POST: LIVHEIM@GMAIL.COM



Vecka 50: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Måndag 2017-12-11, 10.00–17.00

Lokal: [Clara Eckerströmsalen](#)

(Vecka 50 och vecka 51: Gruppledare håller egen grupp, träff 3 och 4, á 2 timmar)

Vecka 3, 2018: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Måndag 2018-01-15, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 3 och vecka 4: Gruppledare håller egen grupp, träff 5 och 6, á 2 timmar)

Wilken veckodag och tid man håller sin egen grupp bestämmer man själv som gruppledare. Varje utbildningspass man själv ger omfattar 2 timmar. Att veckorna för när man ska hålla sig egen grupp redan är givna är för att alla ska vara i fas vid utbildnings- och handledningstillfällena.

Praktisk information som är bra att känna till

- › Man bör helst anmäla sig två och två eftersom vi starkt rekommenderar att man leder grupper med en kollega.
- › Det är önskvärt om den sökande har en avslutad högskoleutbildning mot ett människoinriktat yrke, till exempel psykolog, socionom, ”steg-1-terapeut”, personalvetare, lärare eller liknande.
- › Man rekryterar själv sin grupp och den ska man starta veckan efter att utbildningen startar.
- › De gruppledare som kan presentera en plan för hur de ska fortsätta hålla grupper efter utbildningens slut kommer att prioriteras. Att anmäla sig tidigt ökar också möjligheten att få en plats.
- › Vår erfarenhet är att när man går utbildningen så bör man vara beredd på att det kommer att behövas en hel del tid till inläsning av manual, förberedelse och övning inför att hålla egen grupp, utöver att läsa in sig på kurslitteraturen.

För att bli godkänd som gruppledare

- › För att bli godkänd som gruppledare bör du ha skaffat och läst böckerna ”Get Out of Your Mind & into Your Life for Teens” av Joseph V. Ciarrochi, Louise Hayes, Ann Bailey och ”Acceptance and Mindfulness Treatments for Children and Adolescents: A Practitioner's Guide” av Laurie A. Greco, Steven C. Hayes samt svarat på instuderingsfrågorna senast till Utbildningsdag 1. Observera att varje deltagare lämnar in egna svar på frågorna, det är inte godkänt att lämna in gemensamma svar.
- › För att bli godkänd krävs närvaro på samtliga 3 utbildningspass. Blir man sjuk eller får förhinder kan man komplettera nästa år.
- › Observera att varje deltagare lämnar in egna svar på frågorna, det är inte godkänt att lämna in gemensamma svar.
- › För att bli godkänd krävs närvaro på samtliga 4 utbildningspass. Blir man sjuk eller får förhinder kan man komplettera nästa termin.
- › Som gruppledare spelar man in ca 30-45 minuter av någon av de fyra träffar man håller själv och ger återkoppling på sin kollegas film utifrån listan ”Kollegial handledning”. Sista datum för återkoppling på sin kollegas film är vecka 22.

”Att anmäla sig tidigt ökar också möjligheten att få en plats.”

Vad som är önskvärt, men inget krav

Att man skaffar sig personlig erfarenhet av mindfulness i stil med MBCT/SR eller Fredrik Livheims skiva ”Medveten närvaro”. Ett boktips om medveten närvaro är ”Mandelträdet i din trädgård - uppmärksamhetens under” av Thich Nhat Hanh. Ett annat tips är att man läser in sig på de korta böckerna ”Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans” av Anna Kåver och ”Tillsammans om medkänsla och bekräftelse” av Anna Kåver och Åsa Nilsson.

Kostnaden

Priset för utbildning, manual och Powerpoints är 11.250: - (exkl. moms 25 %). CD-skivor (119: - st, inklusive frakt, exkl. moms) till de som går i gruppledarnas grupper tillkommer.

Vetenskapligt stöd för metoden

- › I en nyligen publicerad artikel testas ACT i grupp för ungdomar i både Sverige och Australien. Den australienska studien visar på positiva och signifikanta effekter till fördel av ACT-gruppen gentemot kontrollgrupp för depressiva symptom samt minskad psykologisk inflexibilitet. Den svenska studien visar på signifikanta effekter för ACT-gruppen gällande stress samt marginellt signifikanta effekter för minskad ångest och ökad mindfulness. Studien kan läsas här:
<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10826-014-9912-9>
- › Manualen har prövats på gymnasieungdomar i en randomiserad kontrollerad studie i form av en examensuppsats, se länken: http://www.livskompass.se/wp-content/uploads/2012/11/uppsats_ebba_hakan_final1005111.pdf
- › Manualen har prövats i en pilotstudie på BUP och SiS med slutsatserna att behandlarna anser att interventionen kan fungera för ungdomar till en poäng av 4,7 på en skala 1-5
- › En artikel om interventionen i DN kan läsas här:
<http://www.livskompass.se/wpcontent/uploads/2013/02/actsisdn20100808.pdf>

Vad som gör denna utbildning speciell

Några faktorer som är värda att lyfta fram är bland annat:

- › Efter tre dagars utbildning kommer du att vara redo att fortsätta arbeta med denna intervention på egen hand.
- › Efter att du har gått utbildningen blir du en del av vårt nätverk för utbildade gruppledare. Vi utvecklar hela tiden material och uppdaterar kontinuerligt hemsidan www.livskompass.se med ny forskning, verktyg, aktuella kurser och annat som kan vara bra för dig som gruppledare. Ungefär en gång per termin skickar vi ut ett nyhetsbrev där vi sammanfattar nyheter och material som är bra för dig att känna till.

Kursledare & anordnare

Fredrik Livheim är ansvarig kursledare. Fredrik är legitimerad psykolog och doktorerar på ACT vid Karolinska Institutet. Fredrik är en internationellt erkänd "Peer Reviewed ACT Trainer" och har utbildat drygt 450 gruppleddare i Sverige och andra länder i just detta gruppformat av ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

Daniel Ek håller utbildningen tillsammans med Fredrik. Daniel är legitimerad psykolog och har hållit ACT gruppleddarutbildningar tillsammans med Fredrik sedan 2010.

Plats

Ersta konferens & hotell, Erstagatan 1K
www.erstadiakoni.se/sv/konferenshotell/konferens

Norrbysalen på Ersta konferens



Med vänliga hälsningar



Fredrik Livheim, kursansvarig