

ACT Att hantera stress och främja hälsa

Gruppleदारutbildning Sjuhärad 2016

2016

Sjuhärad

Plats

Kommer

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 våren 2016 gruppleदारutbildning i "ACT - Att hantera stress och främja hälsa". Utbildningen löper under en termin och omfattar 5 undervisningstillfällen à 6 timmar (totalt 30 timmar), samt att man själv håller en grupp. Den gruppen håller man under vårterminen 2016 parallellt med utbildningen.

Utbildningens upplägg

Utbildningsdagarna (5 stycken) är fördelade under vårterminen. Upplägget är detsamma varje träff, vid varje utbildningspass går man själv kursen 10.00 - 17.00 och därefter håller man i sin egen grupp innan nästa utbildningstillfälle. I utbildningspasset finns diskussion insprängt kring vad som är bra att tänka på vid genomgång av de olika momenten, samt utrymme för klargörande frågor.

Tider och datum för gruppleदारutbildning och egna grupper

Vecka 8: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Onsdag 2016-02-24 , 10.00–17.00

(Vecka 9: Gruppleदार håller eget Utbildningstillfälle 1, tre timmar.)

Vecka 10: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Onsdag 2016-03-09 , 10.00–17.00

(Vecka 11 : Gruppleदार håller eget Utbildningstillfälle 2, tre timmar.)

Vecka 12: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Onsdag 2016-03-23, 10.00–17.00

(Vecka 13: Gruppleदार håller eget Utbildningstillfälle 3, tre timmar.)

Vecka 14: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 4

Fredag 2016-04-08, 10.00–17.00

(Någon gång innan v.17 2016: Gruppleदार håller eget Utbildningstillfälle 4, tre timmar)

Vecka 17: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 5

Tisdag 2016-04-26, 10.00–17.00

Vilken veckodag och tid man håller sin egen grupp bestämmer man själv som gruppleदार. Varje utbildningspass man själv ger omfattar 3 timmar. Att veckorna för när man ska hålla sig egen grupp redan är givna är för att alla ska vara i fas vid utbildningstillfällena.



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

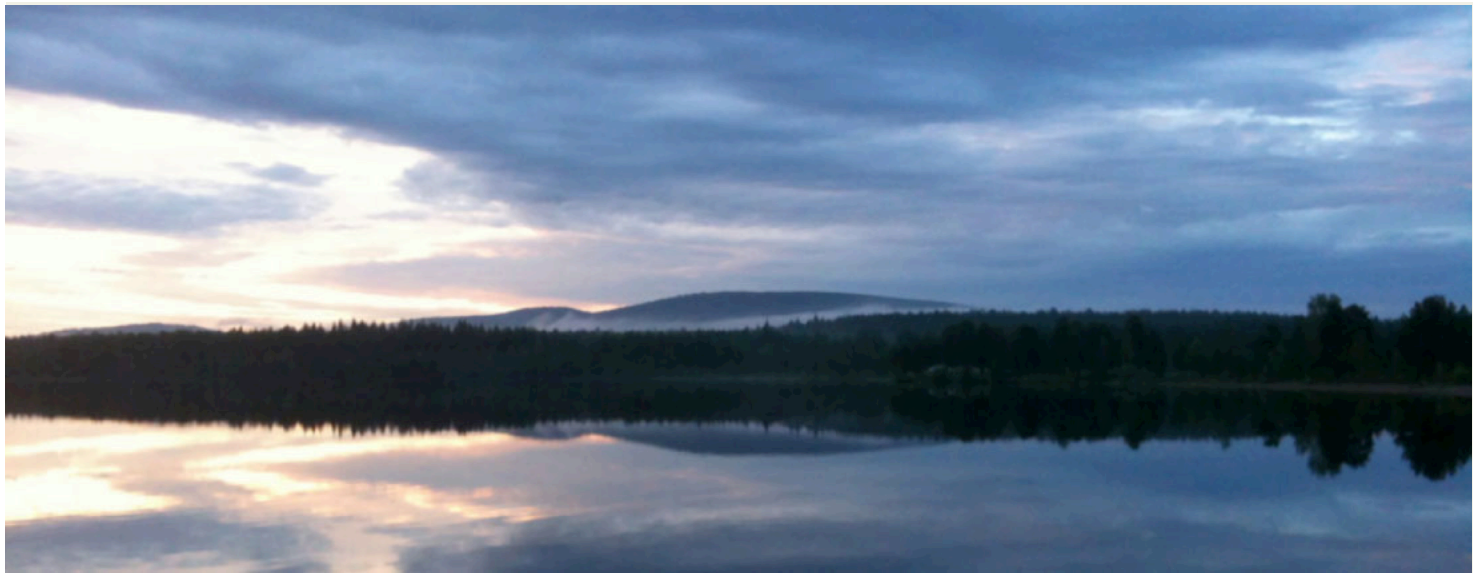
Praktisk information som är bra att känna till

- › Man bör helst anmäla sig två och två eftersom vi starkt rekommenderar att man leder grupper med en kollega.
- › Man rekryterar själv sin grupp och den ska man starta veckan efter att utbildningen startar.
- › **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

Senast vid utbildningstillfälle 1 (2016-02-24) skall man;

- › Lämnat in skriftliga svar på instuderingsfrågor på ”ACT helt enkelt” av Russ Harris (2011). För att sedan bli godkänd ska det vara tydligt att man läst boken och reflekterat kring innehållet.
- › Lämnat in skriftliga svar på instuderingsfrågor på ”Sluta grubbla, börja leva”, av Steven Hayes (2006). För att sedan bli godkänd ska det vara tydligt att man läst boken och reflekterat kring innehållet.
- › 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 5 utbildningspass. Blir man sjuk eller får förhinder kan man komplettera via internet eller om utbildningen går till nästa termin i Stockholm eller Göteborgsområdet.
- › Som gruppledare spelar man in ca 30 minuter av någon av de fyra träffar man håller själv och går tillsammans med kollega igenom filmen utifrån listan ”Kollegial handledning”. Denna film skickas ej in.



”Efter fem dagar utbildning kommer du att vara redo att fortsätta arbeta med denna intervention på egen hand.”

Vetenskapligt stöd för metoden

- › Ett flertal välgjorda studier visar att just detta gruppformat av ACT har gett goda resultat när det gäller att minska stress och förbättra generell hälsa hos de deltagare som fått ta del av denna ACT-intervention. För mer information om forskning på metoden, både sammanfattad och i fullängdsrapporter, se www.livskompass.se
- › Studier har även visat att interventionen ger goda effekter när den ges av gruppleddare som sedan tidigare inte kunnat ACT, men som gått denna 4-dagars gruppleddarutbildning (se t.ex. Brinkborg et al., 2011).
- › Studier på ett liknande ACT-gruppformat, ”ACT at Work”, har i ett flertal engelska studier visat sig vara effektivt för att minska stress och främja generell hälsa inom arbetslivet (se t.ex. Bond & Bunce 2000, Flaxman & Bond 2010).

Vad som gör denna utbildning speciell

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

- › Efter fem dagars utbildning kommer du att vara redo att fortsätta arbeta med denna intervention på egen hand. Och att vi har sett att interventionen ger effekter för deltagarna när den ges av gruppleddare som är nya med ACT men endast gått denna korta utbildning.
- › Du får en färdig, utförlig manual om drygt 300 sidor samt Powerpointpresentationer och material som gör det enkelt att komma igång. Detta gör även att det är enkelt att börja hålla grupper igen om det var länge sedan du höll en grupp.

Återkoppling från tidigare deltagare

Styrkan i denna intervention ligger i dess vetenskapliga bas, men det kan vara värt att notera att anonyma utvärderingar av denna utbildning genomgående fått höga betyg (4,6 - 4,9 av 5) och väckt reaktioner såsom:

"Normalt ger jag inte det absolut högsta betyget i utvärderingar, men det här är en av de absolut bästa utbildningar jag någonsin gått. Jag har haft otrolig användning av det jag lärt mig både för egen del och som behandlare."

"Jag har verkligen lärt mig så mycket! Jag är så mycket mer än nöjd! Och jag är inspirerad av ert personliga sätt att lära ut ACT."

- › Du kommer att få tillgång till filmer (via Internet) där du ser Fredrik Livheim ge utbildningen ifall du glömt hur man kan gå igenom övningar, information, metaforer eller rollspel.
- › Detta är ett gruppformat av ACT, men tidigare gruppleddare rapporterar att de har haft stor nytta av vad de har lärt sig när det gäller att använda detta vid individuella kontakter. På den direkta frågan "Anser du att du har haft nytta av det du lärt dig i ditt "vanliga" arbete, t.ex. i individuella kontakter?" är tidigare deltagares medelbetyg 4,6. (Skalan går från 1-5, 1 = Ingen nytta alls, 3 = viss nytta 5 = mycket nytta).
- › Den stora majoriteten rapporterar även att de har haft nytta av vad de lärt sig på ett personligt plan. På frågan "Anser du att du har haft nytta av det du lärt dig i ditt eget liv?" är tidigare deltagares medelbetyg 4,5. (Skalan går från 1-5, 1 = Ingen nytta alls, 3 = viss nytta 5 = mycket nytta).

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 850 gruppleddare i Sverige och andra länder i just detta gruppformat av ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

Daniel Ek. Daniel är legitimerad psykolog och har hållit ACT gruppleddarutbildningar tillsammans med Fredrik sedan 2010. Han arbetar bland annat inom primärvården och med organisationsförändring samt med Yoga.

Henrik Westin. Henrik är legitimerad psykolog och har utbildning i ACT, Mindfulness och arbetar bland annat inom primärvården och med organisationsförändring.



Plats

Kommer

Med vänliga hälsningar



Fredrik Livheim, kursansvarig

LIVHEIM®

FREDRIK LIVHEIM AB, OLYMPIAVÄGEN 131, 122 40 ENSKEDE
MOBIL: 070 - 694 03 64, E-POST: LIVHEIM@GMAIL.COM

