

# ACT | Att hantera stress och främja hälsa

Grupputbildning vårterminen 2018

## 2018

Vårterminen

### Plats

Ersta konferens  
Erstagatan 1K  
Stockholm

### Anmälan

Via formulär på  
[www.livskompass.se](http://www.livskompass.se)  
senast 2 februari

### Pris

Inklusive behandlings-  
manual 15 000 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 våren 2018 gruppleदारutbildning i "ACT - Att hantera stress och främja hälsa". Utbildningen löper under en termin och omfattar 4 undervisningstillfällen à 6 timmar (totalt 24 timmar), samt att man själv håller en grupp. Den gruppen håller man under vårterminen 2018 parallellt med utbildningen.

### Utbildningens upplägg

Utbildningsdagarna (4 stycken) är jämnt fördelade under senare delen av våren. Upplägget är detsamma varje träff, vid varje utbildningspass går man kursen själv 10.00 - 17.00. 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

Normalt ges utbildningen på måndagar, men om vi inte kan erbjuda plats till alla som söker i en grupp, kommer vi att undersöka möjligheterna att erbjuda två eller tre gruppleदारutbildningar. Om vi lyckas få till två eller tre gruppleदारutbildningar innebär detta att vi inte kan garantera om du hamnar i utbildningsgruppen som går på måndagar, eller en eventuell grupp som går på tisdagar eller onsdagar förrän veckan efter sista anmälningsdatum när vi fått in alla anmälningar. Man kommer inte att kunna "hoppa mellan grupperna" så håll därför båda dagarna öppna om du gör en anmälan.

#### Vecka 15: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Måndag 2018-04-09 (tisdag 2018-04-10), 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 16: Gruppleदार håller eget Utbildningstillfälle 1, tre timmar.)

#### Vecka 17: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Måndag 2018-04-23 (tisdag 2018-04-24), 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 18: Gruppleदार håller eget Utbildningstillfälle 2, tre timmar.)



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

### Vecka 19: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Måndag 2018-05-07 (tisdag 2018-05-08), 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 20: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 3, tre timmar. Notera att det är påsklov i Stockholm vecka 15.)

### Vecka 21: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 4

Måndag 2018-05-21 (tisdag 2018-05-22), 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Någon gång innan vecka 24: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 4, tre timmar.)

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

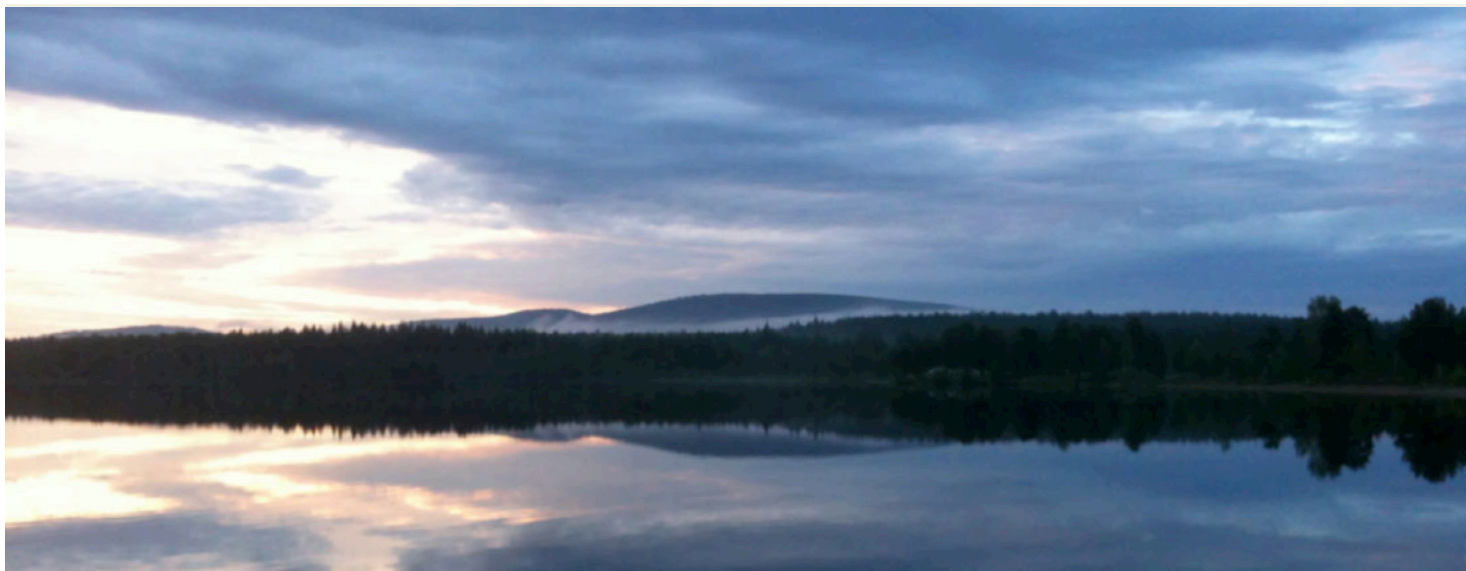
### Praktisk information som är bra att känna till

- › 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.
- › Man behöver skriftligt godkännande av sin närmsta chef/arbetsledare för att få gå. Gäller inte egenföretagare.
- › 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

Senast vid utbildningstillfälle 1 (2018-04-09/10) skall man;

- › Lämnat in skriftliga svar på instuderingsfrågor på ”Tid att leva”, av Fredrik Livheim, Daniel Ek och Björn Hedensjö (2017). För att sedan bli godkänd ska det vara tydligt att man läst boken och reflekterat kring innehållet.
- › 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.
- › 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.



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

### Vad som är önskvärt, men inget krav

Att man skaffar sig personlig erfarenhet av mindfulness i stil med MBCT/SR eller Fredrik Livheims webb-app [jaghärnu.se](http://jaghärnu.se) (skriv in adressen i din webbläsare). 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, Powerpoints och 15 uppsättningar livsriktningkort är 15 000: - (exkl. moms 25 %). Kostnaden för de två böckerna för att besvara instuderingsuppgifter tillkommer.

### 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](http://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 fyra 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.
- › Du kommer att få tillgång till filmer (via Internet) där du ser Fredrik Livheim ge

## 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."*

utbildningen ifall du glömt hur man kan gå igenom övningar, information, metaforer eller rollspel.

- › **ACTonline** är ett gratis digitalt verktyg som du kan använda när du håller dina utbildningar. Dels kan dina gruppdeltagare ta igen träffar som de har missat på internet och du kan själv använda sajten för att repetera hela eller delar av kursen.



- › 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](http://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.
- › Detta är ett gruppformat av ACT, men tidigare gruppledare 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 450 gruppledare 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 gruppledarutbildningar tillsammans med Fredrik sedan 2010.

*Med vänliga hälsningar*



*Fredrik Livheim, kursansvarig*

## Plats

Ersta konferens & hotell, Erstagatan 1K

### Med Stockholms lokaltrafik (www.sl.se)

Det är lätt att ta sig hit med kommunala färdmedel. Det går bussar från Centralstationen och Slussen som stannar på hållplats Ersta Sjukhus. Det är även en vacker promenad att gå från t-bana Slussen. Detta tar cirka 13 minuter (1 km).

### Parkering

Det finns parkeringsplatser på inngården och i garage, som går att hyra och som bokas i förväg. Alternativ parkering är gatuparkering på exempelvis Erstagatan och Folkungagatan eller på ytparkeringen Londonviadukten.

**Kom minst 5 minuter innan utsatt starttid.**

[www.erstadiakoni.se/sv/konferenshotell/konferens](http://www.erstadiakoni.se/sv/konferenshotell/konferens)



*Norrbyalen på Ersta konferens*