

# ACT | Att hantera stress och främja hälsa

## Grupp utbildning höstterminen 2018

# 2018

## Höstterminen

### Plats

**Dalheimers hus**  
Slottsskogsgatan 12  
**Folkets hus**  
Olof Palmes plats  
Göteborg

### Anmälan

Via formulär på  
[www.livskompass.se](http://www.livskompass.se)  
senast 31 augusti

### 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 hösten 2018 gruppledd utbildning 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 parallellt med utbildningen.

### Utbildningens upplägg

Utbildningsdagarna (4 stycken) är jämnt fördelade under senare delen av hösten. 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 gruppledd utbildning och egna grupper

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

#### Vecka 41: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Fredag 2018-10-12 (torsdag 2018-10-11), 10.00-17.00

Lokal: Dalheimers hus

(Vecka 42: Gruppleddare håller eget Utbildningstillfälle 1, tre timmar.)

#### Vecka 43: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Fredag 2018-10-26 (torsdag 2018-10-25), 10.00-17.00

Lokal: Dalheimers hus

(Vecka 43-44: Gruppleddare håller eget Utbildningstillfälle 2, tre timmar. OBS! Tänk på att det är höstlov vecka 44)

LIVHEIM®

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

### Vecka 45: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Fredag 2018-11-09 (torsdag 2018-11-08), 10.00–17.00

Lokal: Dalheimers hus

(Vecka 46: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 3, tre timmar.)

### Vecka 47: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 4

Fredag 2018-11-23 (torsdag 2018-11-22), 10.00–17.00

**OBS! Ny lokal: Folkets hus, Saltö**

(Någon gång innan vecka 51: 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 handlednings-tillfällen.***

### 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.

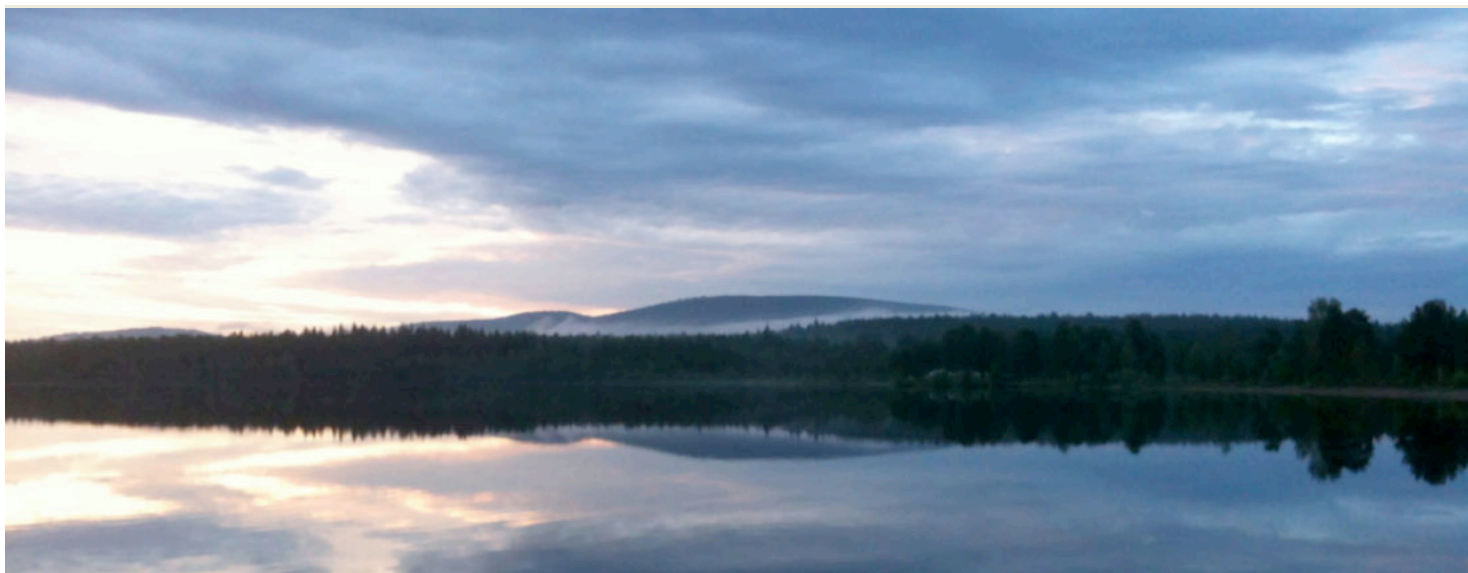
### För att bli godkänd som gruppledare

Senast vid utbildningstillfälle 1 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.

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





**”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 inledningsuppgifter 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.

## 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.
- > **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.



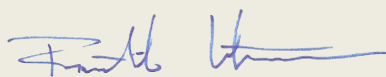
- > Efter att du har gått utbildningen blir du en del av vårt nätverk för utbildade gruppleddare. Vi utvecklar hela tiden material och uppdaterar kontinuerligt hemsidan [www.livskompass.se](http://www.livskompass.se) med ny forskning, verktyg, aktuella kurser och annat som kan vara bra för dig som gruppleddare. 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 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

Kursledare i Göteborg är den legitimerade psykologen Daniel Ek som har stor erfarenhet av att utbilda i ACT, även på universitetsnivå. Daniel har lett våra gruppleddarutbildningar tillsammans med Fredrik Livheim sedan 2010.

Fredrik Livheim är ansvarig för utbildningen. Fredrik är legitimerad psykolog och doktorerar på ACT vid Karolinska Institutet. Fredrik är en internationellt erkänd "Peer Reviewed ACT Trainer" och har utbildat drygt 1300 gruppleddare i Sverige och andra länder i just detta gruppformat av ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

*Med vänliga hälsningar*



*Fredrik Livheim, kursansvarig*

### Med lokaltrafiken

Du tar dig enkelt till vår konferensanläggning med allmänna kommunikationer. På sju minuter åker du från Järntorget till Jaegerdorfsplatsen med spårvagn nummer tre och nio. Därefter är det en kort promenad. Med spårvagn nummer elva kan du åka till Mariaplan.

### Parkering

Dalheimers hus har ett eget garage där du kan parkera och gå rätt in i byggnaden.

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

### Med lokaltrafiken

Ta spårvagn 1, 3, 9, 11 eller buss 60 från Drottningtorget vid Centralstationen. Resan till Järntorget tar cirka 10 minuter.

### Parkering

På baksidan av Folkets Hus finns en stor asfaltsparkering (ovanpå Götatunneln).

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

## Plats för Utbildningen

### Dalheimers hus

Slottsskogsgatan 12

Göteborg

<http://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/dalheimers-hus>



*En av lokalerna på Dalheimers hus*

### Folkets hus Göteborg

Olof Palmes plats

Göteborg

<http://folketshusgoteborg.se/hitta-hit/>



*Saltö på Folkets Hus*