

# ACT | Att hantera stress och främja hälsa

Onlineutbildning vårterminen 2020

## 2020

Vårterminen

### Plats

Online

### Anmälan

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

### Pris

Inklusive behandlings-  
manual 11 000 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

### Onlineutbildning med rabatterat pris och lättare krav

I rådande tider erbjuder vi nu vår gruppleddarutbildning i "ACT - att hantera stress och främja hälsa" via nätet till rabatterat pris 11.000kr istället för 15.000kr. Många lider i dessa tider av stress och oro och vi hoppas att vår kurs kan vara till nytta och fortsätta nå många. I detta specialformat så kommer du använda dig av programmet Zoom. Det är gratis att använda som åhörare men vill du själv hålla utbildning för dina kunder så behöver du ordna ett konto som kostar enbart 150kr i månaden utan bindningstid. Zoom är ett utmärkt verktyg som ger en väldigt bra tillgång till många funktioner såsom "breakout rooms" där du kan dela upp deltagarna i smågrupper. I övrigt ingår som tidigare att du ska läsa två böcker och hålla en egen grupp. Den egna gruppen i detta fall räcker om det är minst en person som du håller kursen för, det kan du enkelt göra online via Zoom.

I och med att kursen startar med kort varsel räcker det med om du svarar på instuderingsfrågorna till tillfälle 4 i kursen. Du kommer därefter få ditt intyg. I övrigt ingår allt material som i kursen vi ger på plats, du får manual, powerpoints, values cards m.m.

### 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 klagörande frågor.

### Tider och datum för gruppleddarutbildning och egna grupper

#### Vecka 20: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Måndag 2020-05-11, 10.00-17.00  
(Vecka 20: Gruppleddare håller eget Utbildningstillfälle 1, tre timmar.)

#### Vecka 21: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Onsdag 2020-05-20, 10.00-17.00  
(Vecka 21-22: Gruppleddare håller eget Utbildningstillfälle 2, tre timmar.)

LIVHEIM®

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

### Vecka 22: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Torsdag 2020-05-28, 10.00–17.00

(Vecka 22-23: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 3, tre timmar.)

### Vecka 23: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 4

Torsdag 2020-06-04, 10.00–17.00

(Någon gång innan vecka 26: 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 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

- › 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 samtidigt som 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.

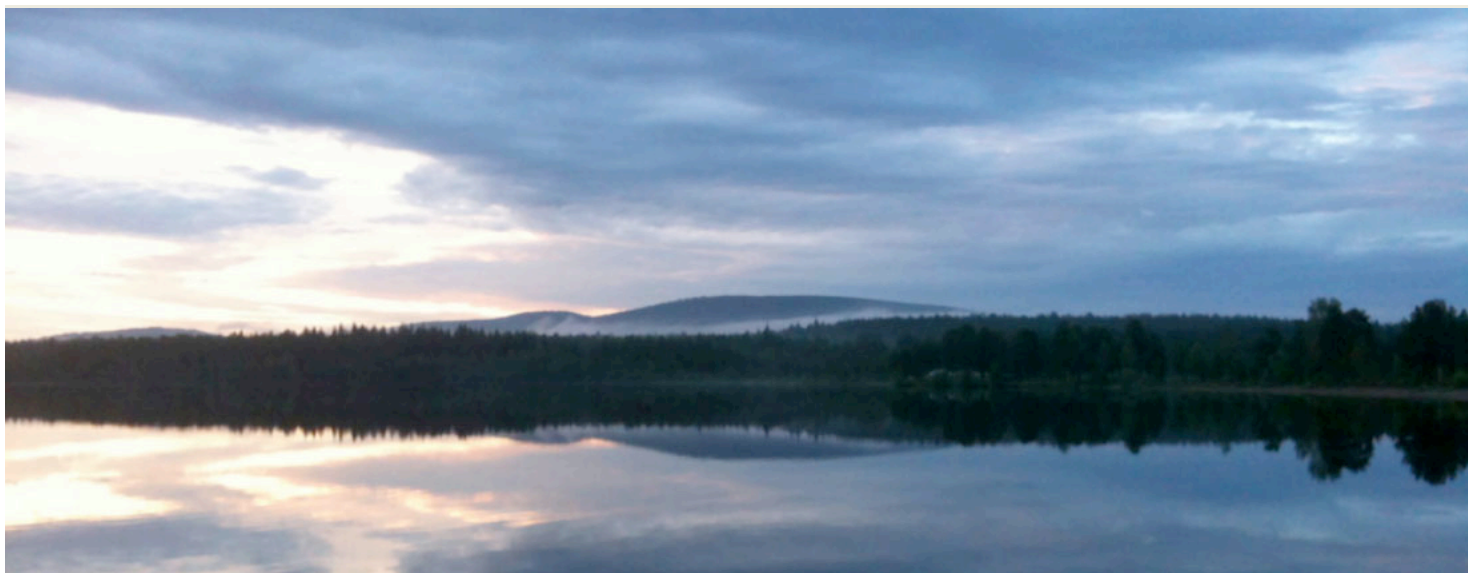
### För att bli godkänd som gruppledare

Senast vid utbildningstillfälle 4 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.

**”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 11 000:- (exkl. moms 25 %). Kostnaden för de två böckerna för att besvara inlämningsuppgifter 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

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

Fredrik Livheim är ansvarig kursledare. Fredrik är legitimerad psykolog, medicine doktor och forskar på ACT och psykologi vid Karolinska Institutet. Fredrik är en internationellt erkänd "Peer Reviewed ACT Trainer" och har utbildat drygt 1800 gruppleddare i Sverige och andra länder i just detta gruppformat av ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

Med vänliga hälsningar



*Fredrik Livheim, kursansvarig*