

ACT | Att hantera stress och främja hälsa

Grupputbildning vårterminen 2024

2024

Vårterminen

Plats

Folkets hus

Olof Palmes plats 3
Göteborg

Anmälan

Via formulär på
www.livskompass.se
senast 29 februari

Pris

Inklusive behandlings-
manual 16 500 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, tillsammans med Samordningsförbundet Insjöriket, under våren 2024 gruppleدارutbildning 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 våren. Upplägget är detsamma varje träff, vid varje utbildningspass går man kursen själv 9.00 - 16.00. 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 gruppleدارutbildning och egna grupper

Vecka 10: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Torsdag 2024-03-07, 9.00–16.00

Lokal: Mölndals Stadsmuseum

(Vecka 11: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 1, tre timmar.)

Vecka 12: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Fredag 2024-03-22, 9.00–16.00

Lokal: Mölndals Stadsmuseum

(Vecka 13: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 2, tre timmar. OBS! Tänk på att det är påsklov vecka 14.)

Vecka 15: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Onsdag 2024-04-10, 9.00–16.00

Lokal: Mölndals Stadsmuseum

(Vecka 16: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 3, tre timmar.)

Vecka 17: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 4

Fredag 2024-04-26, 9.00–16.00

Lokal: Mölndals Stadsmuseum

(Någon gång innan vecka 22: 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.

LIVHEIM®

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



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

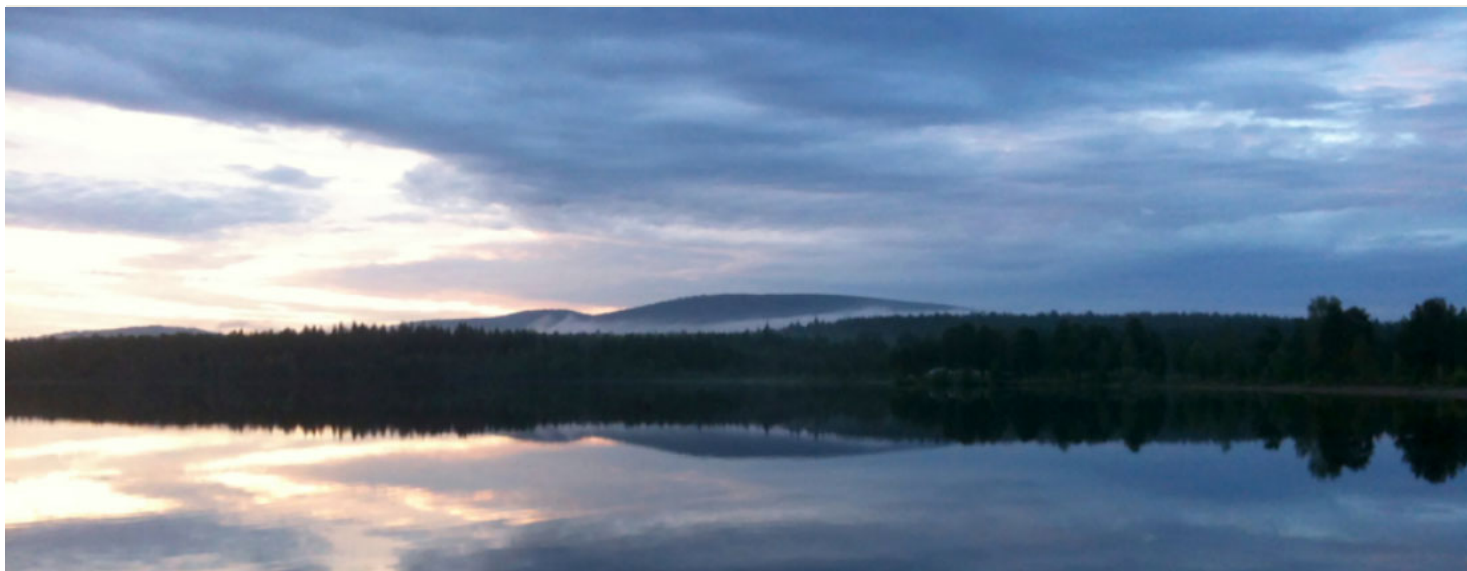
Praktisk information som är bra att känna till

- › Man bör helst anmäla sig två och två eftersom vi starkt rekommenderar att man leder grupper med en kollega.
- › 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

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.



”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 (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 fyra dagars utbildning, manual, Powerpoints och 15 uppsättningar livsriktningskort är 16 500:- (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.
- › 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 genom 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 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 och ansvarig för utbildningen i Göteborg är Fredrik Livheim.

Fredrik är legitimerad psykolog och medicine doktor vid Karolinska Institutet. Fredrik är en internationellt erkänd "Peer Reviewed ACT Trainer" och har utbildat drygt 2 300 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

Mölnads stadsmuseum ligger ca en kilometer från Mölnads innerstad. Dit tar du dig enkelt med buss, spårvagn och pendeltåg, till hållplatserna Mölnads bro, Mölnads innerstad eller Mölnad station. Du kan också söka på "Mölnad resecentrum". På vardagar går buss vidare till museet och hållplatsen Mölnads stadsmuseum.

Om du åker bil

Sväng av E20/E6 mot Mölnads centrum. Följ skyltar mot Pixbo/Kvarnbyn. Följ Kvarnbygatan uppför den branta backen Kråkan – där ligger museet på höger sida. Adress: Kvarnbygatan 12, Mölnad.

Parkering

Mölnads stadsmuseum delar besöksparkering med övriga verksamheter i samma byggnad. Runt om i Kvarnbyn finns flera betalparkeringar.

Kom minst 5 minuter innan utsatt starttid.

Plats för Utbildningen

Mölnads Stadsmuseum
Kvarnbygatan 12
Mölnad

<https://www.molndal.se/molndals-stadsmuseum/besok-oss/hitta-hit.html>



Forsen på Mölnads Stadsmuseum