

ACT

Att hantera stress och främja hälsa

Onlineutbildning höstterminen 2024

2024

Höstterminen

Plats

Online

Anmälan

Via formulär på
www.livskompass.se

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

Onlineutbildning

Under hösten 2024 genomför Sjuhärads Samordningsförbund en gruppleدارutbildning i metoden "ACT - Att hantera stress och främja" hälsa inom samordningsförbundets nya projekt VILJA (www.sjusam.se/vilja).

Utbildningen är främst riktad till personal inom projektet VILJA som kommer att sprida ACT som en förebyggande metod i kommunerna i Sjuhärad. Men det finns även ett fåtal platser på denna utbildning för personer som inte ingår i VILJA och som vill lära sig jobba med metoden.

Utbildningens upplägg

Utbildningsdagarna (4 stycken) är jämnt fördelade under senare delen av terminen. 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 gruppleدارutbildning och egna grupper

Vecka 39: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Onsdag 2024-09-25, 09.00–16.00
(Vecka 40: Gruppleдарare håller eget Utbildningstillfälle 1, tre timmar.)

Vecka 41: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Onsdag 2024-10-09, 09.00–16.00
(Vecka 42: Gruppleдарare håller eget Utbildningstillfälle 2, tre timmar.)

Vecka 43: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Onsdag 2024-10-23, 09.00–16.00
(Vecka 43-44: Gruppleдарare håller eget Utbildningstillfälle 3, tre timmar. OBS att det är höstlov vecka 44.)

Vecka 45: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 4

Onsdag 2024-11-06, 09.00–16.00
(Gruppleдарare håller därefter eget Utbildningstillfälle 4, tre timmar.)

Vilken veckodag och tid man håller sin egen grupp bestämmer man själv som gruppleдарare. 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

- › 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 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 (2020). 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.

Vad som är önskvärt, men inget krav

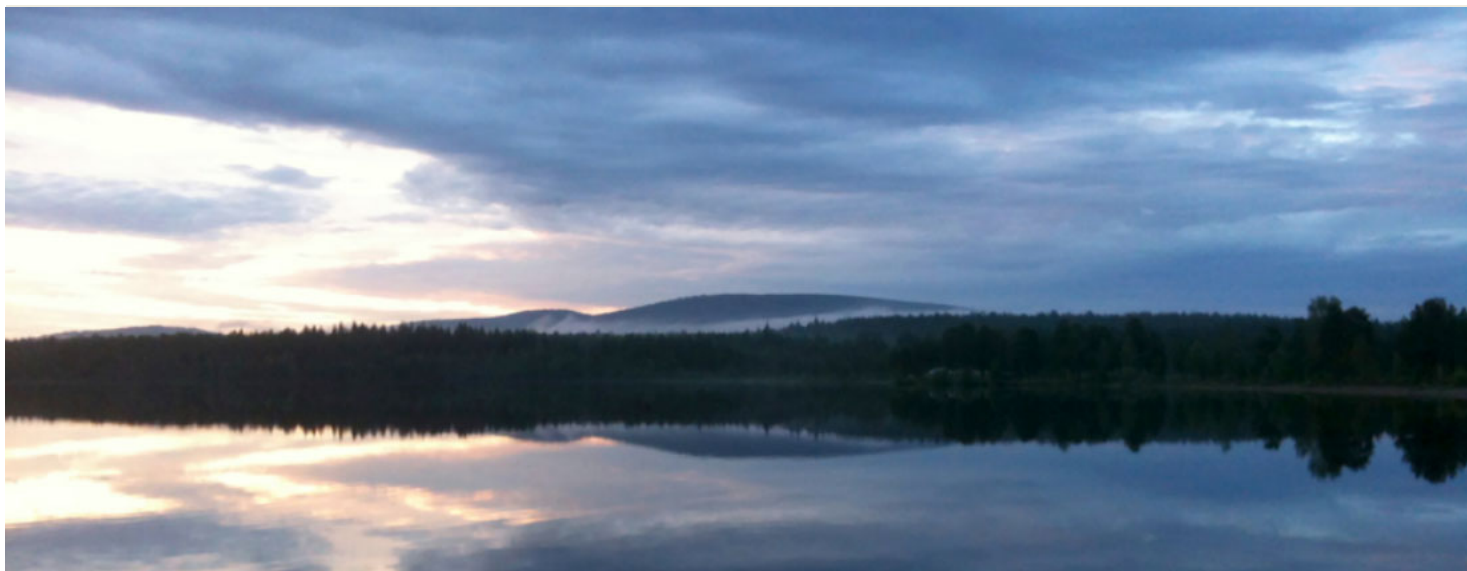
Att man skaffar sig personlig erfarenhet av mindfulness i stil med MBCT/SR eller Fredrik Livheims webb-app jaghärnu.se (skriv in adressen i din webbläsare). Ett boktips om medveten närvaro är ”Mandelträdet i din trädgård - uppmärksamhetens under” av Thich Nhat Hanh. Ett annat tips är att man läser in 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 Nilssonne.

Kostnaden

Priset för utbildning, manual, Powerpoints och 15 uppsättningar livsriktningkort 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 gruppledare som sedan tidigare inte kunnat ACT, men som gått denna 4-dagars gruppledarutbildning (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 i gång. 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 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 fyra dagar utbildning kommer du att vara redo att fortsätta arbeta med denna intervention på egen hand.”



- › 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.

›

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."

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 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 2300 gruppleddare i Sverige och andra länder i just detta gruppformat av ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

Med vänliga hälsningar



Fredrik Livheim, kursansvarig