ACT | Att hantera stress och främja hälsa

Grupputbildning vårterminen 2027

2027

Vårterminen

Plats
Ersta konferens
Erstagatan 1K
Stockholm

Anmälan
Via formulär på
www.livskompass.se
senast 5 februari

Pris
Inklusive behandlings-manual 16 500 SEK (exkl. moms)

Frågor
Tobias Livheim (admin)
tobiaslivheim@gmail.com
070-266 14 85

Fredrik Livheim
livheim@gmail.com
070-694 03 64

Översikt

Fredrik Livheim anordnar under våren 2027 gruppledarutbildning 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 terminen 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 gruppledarutbildning och egna grupper

Vecka 10: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Måndag 2027-03-08, 10.00–17.00
(Vecka 11: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 1, tre timmar.)

Vecka 12: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Måndag 2027-03-22, 10.00–17.00
(Vecka 13: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 2, tre timmar. Märk att det är påsklov i Stockholm vecka 13.)

Vecka 14: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Måndag 2027-04-05, 10.00–17.00
(Vecka 15: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 3, tre timmar.)

Vecka 16: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 4

Måndag 2027-04-19, 10.00–17.00
(Någon gång innan vecka 24: Gruppledare håller eget Utbildningstillfälle 4, tre timmar.)

Vilken veckodag och tid du håller din egen grupp bestämmer du själv som gruppledare. Varje utbildningspass du 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 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.
- 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 3 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.”

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. 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 Nilsonne.

Kostnaden

Priset för utbildning, manual, Powerpoints och 10 uppsättningar livsriktningskort är 16 500: - (exkl. moms 25 %). Kostnaden för de två böckerna för att besvara instuderingsuppgifter tillkommer och införskaffas på egen hand.

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 gruppledar-utbildning (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).

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

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 gruppledare 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.

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.”

› **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 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, medicine doktor och internationellt erkänd ”Peer Reviewed ACT Trainer”. Han har utbildat drygt 1800 gruppledare i Sverige och andra länder i just detta gruppformat av ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

Med vänliga hälsningar

Fredrik Livheim, kursansvarig

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 parkerings-platser på innegården och i garage, som går att hyra och som bokas i förväg. Alternativ parkering är gatuparkering på exempelvis Erstagatan och Folkungagatan eller på ytparkeringen London-viadukten.

Kom minst 5 minuter innan utsatt starttid.

Plats

Ersta konferens & hotell, Erstagatan 1K
www.erstadiakoni.se/sv/konferenshotell/konferens

Norrbysalen på Ersta konferens

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