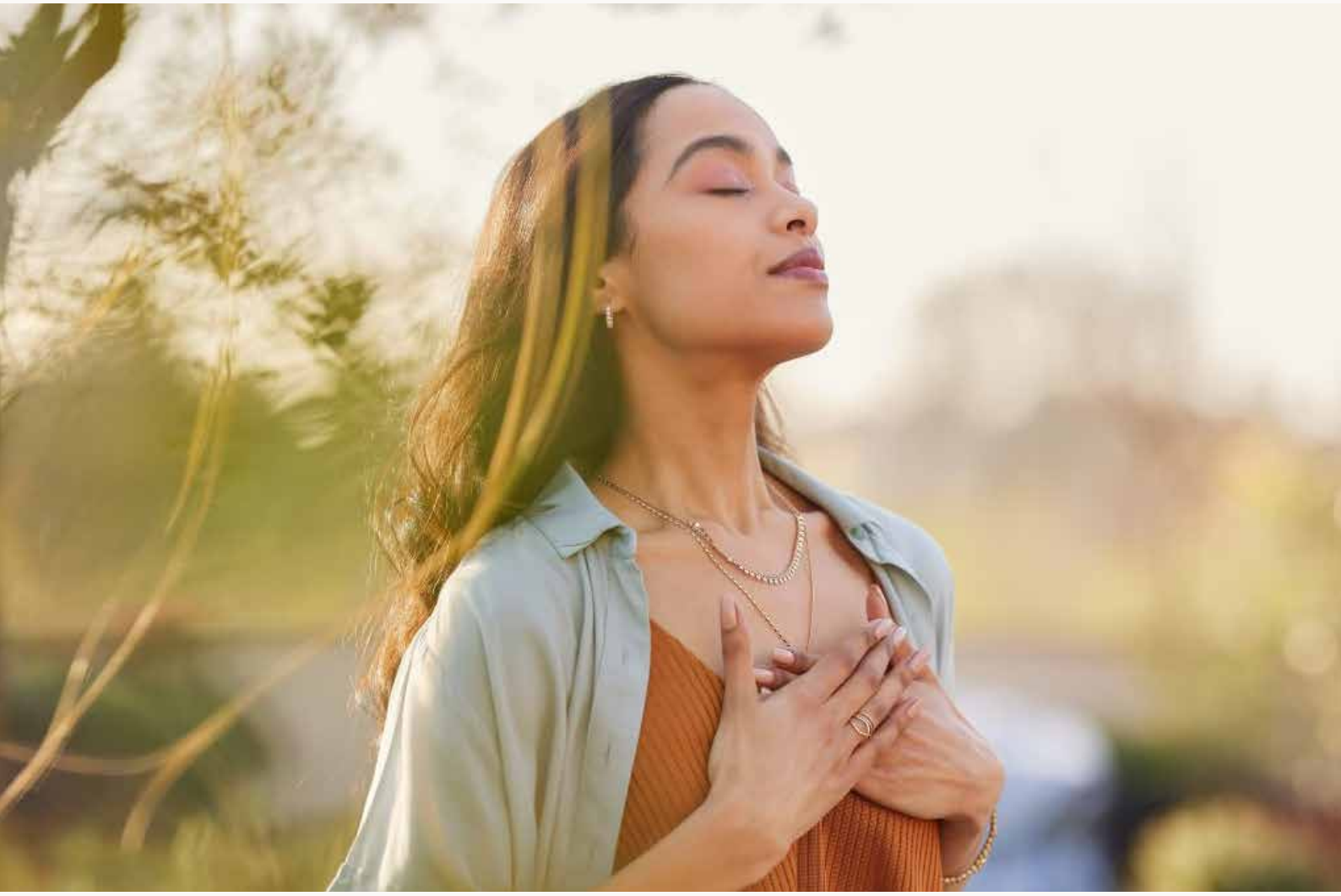
Distans 40 veckor

Soulful Living Holistic
Återhämtningsprogram



Symptom efter långvarig tress och utmattning är kroppens sätt att berätta för dig att det är dags att ta det lugnt och ta hand om dig själv.

Soulful Living

SOULFUL LIVING HOLISTIC
ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM

Återhämtning är en process på många plan där stöd och hjälp från omgivningen är en viktig del. Vi på Soulful Living är specialiserade på stressrelaterad ohälsa och utmattning med egen erfarenhet av den mångsidiga problematik som en utmattning kan innebära.

För att möta den komplexa sjukdomsbild som stressrelaterad ohälsa innebär erbjuder vi dig ett återhämtningsprogram online som du kan delta i hemifrån i din egen takt. Återhämtnings-programmet utgör även första halvan av utbildningen till SLH återhämtningsterapeut och bygger på återhämtningsterapin som metod. Efter programmet kan du välja att fortsätta på utbildningen till SLH återhämtningsterapeut eller lärare i SLH återhämtningsyoga.

Vi som leder detta program har många års erfarenhet av att både undervisa och hjälpa andra genom återhämtning online och genom möten i våra utbildningslokaler i Vellinge.

Programmet riktar sig främst till dig som är på väg ur en utmattning, eller annan stressrelaterad ohälsa, som behöver stöd i din återhämtning. Det är även aktuellt om du befinner dig i en annan situation där du upplever att du tappat fotfästet i tillvaron som tex efter trauma eller sjukdom. Programmet ger dig bland annat verktyg för att stilla tankarna, förstå din kropp och vad återhämtning innebär. Detta gör vi bland annat med hjälp av mindfulness, stresshantering, meditationer och personlig- och andlig utveckling. I programmet ingår en hel kurs i mindfulness och du får även lära dig kärnan i återhämtningsterapins centrala 6 gyllene steg mot återhämtning. Vi förser dig helt en-kelt med massor av verktyg och kunskap, och du gör jobbet med att applicera det du lär dig på ditt liv och din vardag.
Vi inleder programmet i långsammare takt för att trappa upp längre fram, allt för att du ska orka med de utmaningar som det kan innebära att inhämta ny kunskap.

KORT FAKTA

- Längd: 40 veckor
- 20% studietakt
- Du har 80 veckor på dig att slutföra programmet
- Full flexibilitet
- Anmäl dig till föreläsningar när du har tid och om du vill
- Fördjupa dig i fokusgrupper om du vill
- All undervisning sker online
- Delbetala räntefritt månadsvis eller kvartalsvis
- Pris: Se aktuellt pris på hemsidan.
- Startdatum: Se aktuella startdatum på hemsidan.
- Godkänd av Svenska Friskvårdsförbundet

SVENSKA FRISKVÅRDSFÖRBUNDET

INNEHÅLL

Lektionernas innehåll är baserade på den kunskap och de erfarenheter vi har samlat i vårt arbete med utmattade och stressade människor under de senaste 15 åren. Vi har identifierat kärnan i det som är viktigast för människans återhämtning i vårt moderna sätt att leva. Människans livsstil, samhällets kollektiva värderingar och höga krav är bidragande faktorer till samhällets utbredda problematik med stressrelaterad ohälsa. Vi kan inte ändra detta, men vi kan lära ut hur man kan förhålla sig till nutiden och välja det liv som passar de egna behoven med syfte att skapa ett inre lugn.
Programmets karaktär bygger på olika tekniker för att stilla tankearbetet som har sin grund i återhämtningsterapin som metod. Du lär dig tekniker för att leva ett liv i din fulla potential ur ett medvetet andligt perspektiv. I processen har du hjärtat och själen som vägvisare. I programmet gör du en resa i ditt inre för att identifiera dina mönster och ge dig nya perspektiv på livet. På resan får du en hel verktygsväska med kunskap om hur du kan finna ett inre lugn. Takten på programmet är anpassat för att även du som är på väg ur utmattning ska orka ta del av det. Du lär dig att se ditt liv ur ett nytt perspektiv och anamma en livsstil som bygger på frihet, lugn och nya möjligheter.
En viktig del i återhämtningsterapins metod är att hitta utmattningens grundorsak, dvs orsaken bakom orsaken. När du funnit den kan du också förebygga återfall.

VEM RIKTAR SIG PROGRAMMET TILL?

- ♥ Programmet riktar sig till dig som är påväg ur en utmattning, eller annan stressrelaterad ohälsa.
- ♥ Programmet är lika aktuellt om du befinner dig i en annan situation där du upplever att du tappat fotfästet i tillvaron som tex vid sjukdom eller trauma.
- ♥ Programmet ger dig som blivande återhämtningsterapeut en solid grund eftersom du själv får uppleva den metod som du sedan arbetar med.
- ♥ Till dig som vill ha verktyg för att stilla tankarna och förstå vad återhämtning innebär
- ♥ Till dig som vill lära dig att arbeta preventivt med stress och ge dig själv en starkare grund att stå på.

"Jag hade nog aldrig kunnat föreställa mig att jag skulle känna mig så pass frisk och stolt och glad som jag gör just nu över alla insikter jag fått och den vägen jag önskar att fortsätta på."

- Deltagare i Återhämtningsprogrammet

ANPASSAT FÖR DIG MED STRESSRELATERAD OHÄLSA

Programmet är utformat för att du som är drabbad av utmattning eller annan stressrelaterad ohälsa enkelt ska kunna delta efter dina egna förutsättningar. Du bör dock ha kommit så långt i din process att du kan tillgodogöra dig information och läsa texter.

- ♥ Allt material finns både i text och tal, mycket är dessutom utskrivbart
- ♥ Pausa materialet när du behöver vila
- ♥ Långsamt tempo anpassat för dig med mindre ork och koncentrationsförmåga
- ♥ Anmäl dig till föreläsningar när du har tid och ork
- ♥ Ta del av lektionerna i din egen takt i det tempo du orkar med
- ♥ Ingen prestation krävs av dig, mer än eftertanke och reflektion
- ♥ Möt andra i liknande situation om du vill och orkar
- ♥ Få stöd i din process genom samtal med återhämtningsterapeuter i slutet av utbildningen.
- ♥ Vi är ständigt närvarande i din process
- ♥ Enkla tekniska lösningar

ÅTERHÄMTNING

Återhämtning består av betydligt mer än vila.
I programmet lär du dig hur du kan främja din återhämtning genom metoder som hjälper kroppens återhämtningssystem. Det innebär att vi lär dig hur du kan återhämta dig snabbare genom medvetna val och kunskap.
Vi förebygger även återfall genom att finna orsaken bakom orsaken till din stressrelaterade ohälsa.
Hjärnan är särskilt påverkad vid utmattning, vi lär dig varför med stöd från vårdens perspektiv.
Läkarvetenskapen förklarar också varför återhämtningsprocessen tar så lång tid.
Två böcker ingår i programmet och kostnaden för dessa tillkommer på programmets pris.

ÅTERHÄMTNINGENS 6 GYLLENE STEG

- ♥ Acceptera det som hänt och kapitulera i motståndet kring det.
- ♥ Ta ansvar för det som hänt och ansvar för din läkning.
- ♥ Förlåt dig själv och din omgivning för att det blev såhär.
- ♥ Lär dig att lyssna på din intuition, din inre röst och följ den.
- ♥ Lär känna dig själv, både ur ett kroppsligt och själsligt perspektiv.
- ♥ Låt återhämtningen bli en naturlig del av ditt liv.

PROGRAMMET BYGGER PÅ ÅTERHÄMTNINGSTERAPIN OCH UTGÖR GRUNDEN I VÅRA UTBILDNINGAR

Våra utbildningar är inte CSN berättigade.
Men du kan delbetala utbildningen räntefritt direkt till oss!

GENERÖS FLEXIBILITET

FÖRINSPELADE LEKTIONER!
Du väljer själv när du vill ta del av de förinspelade lektionerna som släpps varje onsdag under hela programmet.

SE HUR MÅNGA GÅNGER DU VILL!
Du kan se varje förinspelad lektion som du fått tillgång till hur många gånger du vill under de 80 veckor du har tillgång till programmet.

ÅTERKOMMANDE LIVEFÖRELÄSNINGAR
Alla föreläsningar ges flera gånger per termin på olika dagar och tider, anmäl dig till det tillfälle som passar dig bäst!

STUDERA SJÄLV ELLER VAR SOCIAL
Du väljer själv om du vill interagera socialt med dina klasskamrater eller inte. Möjligheterna till social samvaro är många, men det är inget krav.

FRIVILLIGA FOKUSGRUPPER
Det är helt frivilligt att delta i fokusgrupper, men vi rekommenderar dessa varmt, vi får mycket beröm för dessa av våra elever!

PAUSA OM DU BEHÖVER
Ta en paus när du vill under programmet, eller gör det i långsammare takt. Du kan bli klar på 40 veckor eller dra ut på det under 80 veckor!

DATOR, PADDA ELLER APP I TELEFONEN
Se lektioner eller delta i föreläsningar i app eller på webben, var och när du vill!

FRIVILLIGA RETREATS
Det är frivilligt att delta på våra retreats, men vi rekommenderar dessa varmt. Gemenskapen brukar vara fantastisk!

BYGG PÅ OCH KOMPLETTERA!
Efter programmet kan du komplettera med någon av våra längre utbildningar. Du kan även fördjupa dig i kost, träning eller örter.

GEMENSKAP

♥ Fokusgrupper - Här har du möjlighet att dela med dig av dina tankar tillsammans med dina klasskamrater samtidigt som gruppen lär mer om ett utvalt ämne i programmet.

♥ Under programmet erbjuder vi ett stort antal föreläsningar där du får möta oss och dina klasskamrater.

♥ I communityn för programmet och utbildningen får du bland annat information, du kan ställa frågor och möta både oss och dina klasskamrater när du vill.

♥ Ansvarig lärare ger dig löpande feedback på dina inlämningsuppgifter så att du får vägledning och stöd på din inre resa.

♥ Vi erbjuder retreats för våra elever två gånger per år. Där du får möjlighet att träffa oss och dina klasskamrater.

♥ Behöver du samtalsstöd kan du få tre gratis samtal med en återhämtningsterapeut som är i slutet av sin utbildning.

♥ Om du behöver ytterligare samtal kan du boka det med en lärare till förmånliga priser. Vi erbjuder paketpris och avbetalning.

Se aktuella starter och priser på hemsidan!
www.soulfulliving.se

KAN JAG FORTSÄTTA MINA STUDIER EFTER PROGRAMMET?

När du har deltagit i hela återhämtningsprogrammet (40 veckor), och blivit godkänd på dina inlämningsuppgifter, blir du direktkvalificerad att fortsätta på någon av våra längre utbildningar.
Du kommer också ha möjlighet att köpa till enstaka moduler med fördjupningar. Dessa moduler handlar till exempel om antiinflammatorisk kost, träning eller örter vid stressrelaterad ohälsa.
Soulful Living är grundare av återhämtningsterapin som metod och det är endast Soulful Living som får utbilda och diplomera återhämtningsterapeuter i Sverige. Utbildningen och programmet är godkänt av Svenskafriskvårdsförbundet och Kroppsterapeuternas yrkesförbund som är två av Sveriges största förbund för terapeuter.

FÖRELÄSNINGAR

- Frivilligt för dig som går återhämtningsprogrammet.
- Vi erbjuder varje föreläsning flera gånger varje termin vid olika tider, dvs både dagtid och kvällstid. Du anmäler dig själv till den föreläsningsitid som passar dig bäst.

FOKUSGRUPPER

- Fokusgrupperna är inte obligatoriska men det ger ett stort mervärde i form av fördjupande kunskaper och gemenskap med klasskamraterna.
- Du kan ingå i grupper med 3-8 elever och ni möts på Zoom eller någon liknande plattform.

ÄMNEN FÖR FOKUSGRUPPER

- Berättelsen om dig
- Medberoende som orsak till utmattning
- Högkänslighet
- Mindfulness i vardagen
- 6 gyllene steg

LÄRARE PÅ PROGRAMMET ÄR:

- Huvudlärare: Marie Ternrud
- Administratör & Lärare: Emilia Möller
- Webb & Lärare: Maria Larsson
- Gästföreläsare: Malin Larsson
- Gästföreläsare: Felicia Wingfors
- Gästföreläsare: Camilla Edman
- Du hittar mer information om oss på hemsidan.

MODULER SOM INGÅR I UTBILDNINGEN

MODUL 1 - EN INRE RESA, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM
20 lektioner

- Holistisk lära
- Vad är stress & utmattning?
- Vad är återhämtning?
- Du är inte dina tankar
- Självförtroende, självkänsla, självbild & självmedkänsla
- Ditt inre barn
- Meditationer & övningar
- Medveten närvaro
- Ångesthantering
- Rädsla & kärlek
- Medberoende
- Högkänslighet

MODUL 2 - KROPPEN A, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM
4 lektioner

- Vad är stress?
- Kamp- & flyktreaktionen
- Kortisol
- Inflammation
- Antiinflammatorisk kost
- Inflammationsdrivare
- Inflammationsdämpare
- Träning
- Varför får man ångest?

MODUL 3 - MINDFULNESS, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM
10 lektioner

- En fullständig mindfulnesskurs 10 veckor
- De 7 (9) attityderna
- Historien om mindfulness
- Mindfulnessmeditationer
- Mindfulness & utmattning
- Att leva ett mindfult liv
- Övningar & självreflektion
- Medveten närvaro
- Autopiloten & livshantering

MODUL 4 - 6 GYLLENE STEG, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM
6 lektioner

- Varje gyllene steg ägnas en lektion och förklaras på djupet
- Stegen tar dig mot återhämting och nya perspektiv
- Innehåller enkla visdomar som hjälper dig i vardagen
- Att leva återhämtning
- Acceptans, förlåtelse, ansvar & självkännedom
- Meditationer & övningar

Återhämtning innebär att du hittar Åter Hem till dig själv.

FINANSIERING

VI ERBJUDER TRE OLIKA BETALNINGSALTERNATIV

ALTERNATIV 1 - HELA PROGRAMMET
Du betalar hela beloppet månaden innan utbildningens start.

ALTERNATIV 2 - KVARTALSVIS
Dela upp beloppet i 2, faktura kommer var 3:e månad med start månaden innan utbildningens start.
Totalt 2 betalningar.

ALTERNATIV 3 - MÅNADSVIS
Månadsvis delbetalning i 8 månader, första fakturan kommer månaden innan utbildningens start.
Totalt 8 betalningar.

Aktuella priser och summor hittar du på www.soulfulliving.se

OBS!
Första betalningen måste vara oss tillhanda den dagen du önskar påbörja programmet. Aviavgift tillkommer vid månadsbetalning. Kreditupplysning kan komma att göras vid delbetalning. Påminnelseavgift f.n. 60 kr samt ränta enligt räntelagen.
Litteraturkostnad tillkommer för två böcker samt mat och logi på retreatet om du önskar delta på detta.

TIPS

- Delar av utbildningen kan tas som friskvård där du kan nyttja ditt friskvårdsbidrag.
- Visste du att du kan ansöka om finansiering hos både omställningsfonden och trygghetsrådet?

ANMÄLAN

- Du anmäler dig enkelt på vår hemsida: www.soulfulliving.se

VARMT VÄLKOMMEN TILL SOULFUL LIVING!
ANMÄL DIG ENKELT PÅ WWW.SOULFULLIVING.SE