

Distansutbildning 80 veckor

Diplomerad SLH
Aterhämtningsterapeut



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

DISTANSUTBILDNING DIPLOMERAD SLH ÅTERHÄMTNINGSTERAPEUT

Vill du hjälpa människor att återhämta sig efter en utmattning med hjälp av mindfulness, stresshantering, meditation, andlig- och personligutveckling? I så fall har du kommit rätt, här får du en gedigen utbildning som hjälper både dig och dina kommande klienter att hitta ett inre lugn.

Stressrelaterad ohälsa och utmattning är en av vår tids största folksjukdomar. En stor del av de som fått diagnosen får inte den hjälp de skulle behöva för att läka och bli en del av samhället igen. Frågorna, ensamheten och rädslan kan bli överväldigande och den kan lätt sänka individen djupare i sjukdomen. Vi som tagit fram denna utbildning har själv erfarenhet av utmattning. Den erfarenheten, tillsammans med många års praktiskt arbete med utmattade utgör grunden till återhämtningsterapin.

När du påbörjar utbildningen till återhämtningsterapeut börjar du med ett 40 veckor långt återhämtningsprogram som är inriktat på dig, din återhämtning och egen utveckling. För att kunna arbeta med andra människor behöver du nämligen först ha jobbat med dig själv. För att kunna arbeta med en metod behöver du först ha gått igenom metoden själv.

Dessa 40 veckor är bra för dig som är på väg ur utmattning, eller annan stressrelaterad ohälsa. Om du inte varit utmattad så är detta ett fantastiskt sätt att förebygga utmattning, bygga självkänsla och utforska ditt inre. Oavsett vad du har för bakgrund så behöver alla blivande återhämtningsterapeuter ha förståelse för hur den mentala hälsan påverkar livet, relationer och beteendemönster.

Återhämtningsterapeut är ett registrerat varumärke vilket innebär att endast vi på Soulful Living kan utbilda och diplomera återhämtningsterapeuter enligt lag. Utbildningen är även kvalitetssäkrad av två av våra största terapeutförbund, nämligen Svenska Friskvårdsförbundet och Kroppsterapeuterna. Det gör att yrket är kvalitetssäkrat i flera instanser och att du som blivande återhämtningsterapeut kan förvänta dig att ingå i en yrkeskår med samma kunskap, utbildning och med ett högt förtroendekapital hos klienter, kunder och samarbetspartners.

KORT FAKTA

- ♥ Längd: 80 veckor, dvs ca 1,5 år
- ♥ 20% studietakt
- ♥ Du har tre år på dig att slutföra studierna.
- ♥ Full flexibilitet
- ♥ Anmäl dig till föreläsningar när du har tid.
- ♥ Fördjupa dig i fokusgrupper om du vill.
- ♥ All undervisning sker online.
- ♥ Delbetala räntefritt månadsvis, kvartalsvis eller varje halvår.
- ♥ Pris: Se aktuellt pris på hemsidan.
- ♥ Startdatum: Se aktuella startdatum på hemsidan.
- ♥ Elevmedlemskap hos yrkesförbund.
- ♥ Ansvars & behandlingsskadeförsäkring under utbildningstiden.
- ♥ Godkänd av Svenska Friskvårdsförbundet
- ♥ Godkänd av Kroppsterapeuterna



"Alla blivande Återhämtningsterapeuter gör en inre resa för att förstå metoden, förstå klienten och för att lära sig om processen. För att bli en bra terapeut behöver man leva som man lär och provat det man praktiserar"

- Marie

INNEHÅLL

Utbildningen är holistisk, vilket innebär att den ser till hela människan, kropp, själ och sinne. Utbildningen är både bred och djup och innefattar betydelsefulla områden som mindfulness, stresshantering, meditation och personlig- och andlig utveckling. Du lär dig bland annat om projektioner, det inre barnet, speglingar, självkänsla, självförtroende, egot, illusioner, sinnet och olika modeller för ökad självkännedom. I utbildningen utforskar vi även medberoendets koppling till utmattning och självkänslans betydelse för att leva ett harmoniskt liv.

Du får ta del av tekniker för stresshantering och du lär dig att förstå och hantera ångest. I utbildningen ingår även en fullständig 10 veckors kurs i mindfulness och en hel modul om meditationstekniker. Vi studerar också vad den andliga utvecklingen kan tillföra den moderna människan i form av ett inre lugn. Återhämtningsprocessen i utbildningen innebär bland annat att du stillar sinnet, stärker självkänslan och du lär dig att förstå roten till din utmattning. Genom en djupare förståelse lär du dig att förebygga återfall och möta den riktiga inre orsaken istället för att bara arbeta med yttre symptom. Du lär dig även att aktivera ditt vilo- och återhämtningssystem så att kropp och sinne får utrymme att läka.

VEM RIKTAR SIG UTBILDNINGEN TILL?

- ♥ Till dig som vill lära dig mer om stress och utmattning ur ett holistiskt perspektiv.
- ♥ Till dig som har egen erfarenhet av utmattning och vill använda den erfarenheten till att hjälpa andra.
- ♥ Till dig som ser att kunskaper om utmattning och återhämtning är efterfrågade i många delar av samhället och det kan vara en bra grundpelare i din verksamhet.
- ♥ Till dig som arbetar med barn, tonåringar eller unga vuxna som vill föra läran om hur man lever ett liv med ett inre lugn vidare till våra kommande generationer.
- ♥ Till dig som arbetar inom HR, med personalfrågor eller rehabilitering där det är en stor fördel att ha en djupare förståelse för stressrelaterad ohälsa och utmattning.
- ♥ Till dig som vill gå utbildningen helt för din egen skull, som en fin investering i dig själv och ditt liv.
- ♥ OBS! Om du är påväg ur en utmattning så behöver du ha kommit så pass långt att du kan läsa och ta till dig information innan du påbörjar utbildningen. Du behöver också ha ork och energi till att arbeta med dig själv och göra inlämningsuppgifter.

"För den som inte gått utbildningen skulle jag säga : Gå in på hemsidan och läs du kommer att inse att du behöver detta för att finna inre frid och personlig utveckling som ger dig själv utrymme att läka och sedan dessutom gör att du kan jobba med det som ditt inre ropar efter att du ska jobba med. En resa som läker dig själsligt och som lär dig att det är okej att leva inifrån och ut. Fantastisk, vilken resa! TACK! Från djupet av mitt hjärta! Världen behöver mer kärlek och omtanke och börjar vi med oss själva så kan allt ske!"

- Eva

Dipl. SLH Återhämtningsterapeut

ÅTERHÄMTNINGSTERAPINS 6 GYLLENE STEG

Arbetet med återhämtning och vägen till inre lugn sammanfattar vi i de 6 gyllene stegen mot återhämtning. Dessa gyllene steg speglar alla våra tekniker och teorier sammantaget till en tydlig bas som den färdiga återhämtningsterapeuten kan inkludera i sitt arbete.

- ♥ Acceptera det som hänt och kapitulera i motståndet kring det.
- ♥ Ta ansvar för det som hänt och ta 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 ett själsligt perspektiv.
- ♥ Låt återhämtningen bli en naturlig del av ditt liv.

" Tack, Soulful Living för en fantastisk utbildning och djup personlig resa! Tack, för att Ni på ett sådant pedagogiskt, respektfullt och kärleksfullt sätt givit mig den holistiska kunskap som krävs för verklig läkning, att hitta hem och till vad som är viktigt på riktigt. Tack, för möjligheten till denna enorma utveckling. Tack, för stärkt självkänsla/respekt och för alla andra verktyg jag tar med mig. Jag ska ödmjukast och på ett respektfullt sätt föra det viktiga budskapet vidare och hoppas kunna hjälpa andra till läkning så som Ni genom denna utbildning hjälpt, läkt och stärkt mig! Evigt Tacksam Elev! "

- Linda

Dipl. SLH Återhämtningsterapeut

LITTERATUR & KÄLLOR

Utbildningen är utformad för att knyta samman modern forskning i mindfulness och stresshantering med 2500 år gamla meditationstekniker. Teknikerna syftar till att återknyta kontakten med kroppen och lära känna dess signaler. Du kommer även att kunna förklara de fysiska och psykiska reaktioner du upplever i samband med utmattning.

Hjärnan är särskilt påverkad vid utmattning, vi går igenom varför med stöd från vårdens perspektiv.

Läkarvetenskapen förklarar också varför återhämtningsprocessen tar så lång tid. Samtidigt arbetar du med att stärka självkänslan så att du är motiverad att ge dig själv den återhämtning som du behöver.

I utbildningen refererar vi även till teori från andliga profiler som t.ex. Dalai Lama, Eckhart Tolle, Wayne Dyer och James Twyman. Teorierna vävs samman med forskning från kvantfysiken och grundaren av Mindfulness Based Stress Reduction, Jon Kabat-Zinn. Den andliga litteraturen hjälper oss att skifta perspektiv på tillvaron och finna en djupare mening. Där finner vi även tekniker för att skifta fokus från det intensiva tankearbetet till ett liv med hjärta och själ som vägvisare.

Tre (3) böcker ingår i utbildningen och kostnaden för dessa tillkommer på utbildningspriset.

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

VAD ÄR ÅTERHÄMTNINGSTERAPI?

- ♥ En metod speciellt framtagen för att hjälpa människor med återhämtning från utmattning eller annan stressrelaterad ohälsa.
- ♥ En metod som utgår från klientens behov genom att terapeuten möter klienten där denne befinner sig på sin livsresa.
- ♥ En metod där terapeuten arbetar utifrån 6 grundläggande steg mot återhämtning, där acceptans och medveten närvaro är centrala begrepp.
- ♥ En holistisk metod som ser till hela människan - kropp, själ och sinne, då stress och utmattning påverkar alla delar av oss.
- ♥ En metod där klienten får hjälp med aktiv återhämtning utifrån terapeutens kunskap om stressens och återhämtningens fysiska och psykiska mekanismer.
- ♥ En metod som hjälper klienten att göra de förändringar som behövs för en hållbar livsstil och för att förebygga återfall i utmattning eller annan stressrelaterad ohälsa.
- ♥ En metod som passar lika bra i förebyggande syfte, för att främja psykisk hälsa, som i rehabiliterande syfte efter utmattning eller vid andra omvälvande livshändelser och provningar i livet.

En återhämtningsterapeut arbetar på ett holistiskt sätt med hela individen i åtanke. Vi arbetar både preventivt och vi hjälper till när utmattningen redan är ett faktum. En viktig del i metoden är att hitta utmattningens grundorsak, dvs orsaken bakom orsaken. När vi funnit den kan vi också förebygga återfall.

Som färdig återhämtningsterapeut kan du arbeta enskilt med klienter i samtal. Du kan även arbeta med grupper i återhämtningsterapi, mindfulness, meditation och stresshantering. Yrket är varumärkesskyddat vilket innebär att du kan vara trygg i att alla som har denna titel har samma kunskap och kvalitet på sin utbildning. Utbildningen är godkänd av Svenska Friskvårdsförbundet och Kroppsterapeuternas yrkesförbund som är två av Sveriges största förbund för terapeuter.

Yrket har också en egen organisation för elever där man håller kontakten som kollegor, anordnar retreat och finner nya samarbetsmöjligheter. Återhämtningsverket är ett företag som startas av våra återhämtningsterapeuter där man samarbetar med upphandlingar och marknadsföring av yrket.

LÄRARE PÅ UTBILDNINGEN 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.



GENERÖS FLEXIBILITET

FÖRINSPELADE LEKTIONER!

Förinspelade lektioner släpps varje onsdag under hela utbildningen. Du väljer själv när du tar del av dessa.

SE HUR MÅNGA GÅNGER DU VILL!

Du kan se varje förinspelad lektion som du fått tillgång till hur många gånger du vill under de tre år du har tillgång till utbildningen.

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 är många, men social samvaro 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 utbildningen, eller gör den i långsammare takt. Du kan bli klar på 80 veckor eller dra ut på den under tre år!

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 utbildningen kan du komplettera med en vidareutbildning i yoga för att bli lärare i återhämtningsyoga, du kan även fördjupa dig i kost eller träning.



KRAV/ EXAMINATION

♥ För att komma framåt i utbildningen och ta del av en ny modul behöver du bli godkänd på inlämningsuppgifterna på innevarande modul.

♥ Du behöver delta i minst åtta föreläsningar. För att din närvaro på föreläsningarna ska godkännas behöver du delta under hela föreläsningen med bild påkopplad.

♥ Godkänt deltagande i fokusgrupper innefattar en individuell inlämningsuppgift.

♥ Du behöver ha haft tre samtal med tre olika träningsklienter för att examineras.

♥ I slutet av utbildningen lämnar du in ett mindre examensarbete med fokus på dina träningsklienter.

♥ Du behöver acceptera och följa Soulful Livings etiska regler för att kunna vara verksam inom yrket.

GEMENSKAP

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

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

♥ I communityn för utbildningen får du aktuell information, du kan ställa frågor och möta både oss och dina klasskamrater.

♥ Ansvariga 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 får du möjlighet att träffa oss och dina klasskamrater. På retreatet betalar du endast för mat och logi.

♥ Behöver du samtalsstöd i din utbildning erbjuds du tre kostnadsfria samtal med elev som är i slutet av utbildningen.

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

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
- ♥ Högekänslighet

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 återhämtning och nya perspektiv
- ♥ Innehåller enkla visdomar som hjälper dig i vardagen
- ♥ Att leva återhämtning
- ♥ Acceptans, förlåtelse, ansvar & självkännedom
- ♥ Meditationer & övningar

” Denna utbildningen har hjälpt mig i så mycket, fått mig att inse vad som är viktigt på riktigt, att älska mig själv, ha tillit och tålamod. Framförallt visat vägen till ett bättre mående och en livsstil i balans och harmoni. Vilken resa denna utbildningen har tagit mig på. Detta är bara startskottet på en livslång resa med fantastiska verktyg att använda mig av. TACK Att få hjälpa och dela denna kunskapen med andra ska bli helt underbart. ”

- Anna

Dipl. SLH Återhämtningsterapeut

MODULER SOM INGÅR I UTBILDNINGEN

MODUL 5 - KROPPEN DEL B, TERAPEUT

4 lektioner

- ♥ Diagnos i ett historiskt perspektiv
- ♥ Hjärnan
- ♥ Signalsubstanser
- ♥ Hormoner & klimakterie
- ♥ Vänster & höger hjärnhalva
- ♥ Sympatiska & parasympatiska nervsystemet
- ♥ Fascia & lymfsystemet
- ♥ Vagusnerven & vagustonen

MODUL 6 - MEDITATION, TERAPEUT

6 lektioner

- ♥ Tyst meditation - teknik
- ♥ Meditera över ett ämne
- ♥ Matrameditation
- ♥ Visuell meditation
- ♥ Ljudmeditation & vibrationer
- ♥ Energimeditation
- ♥ Vägled meditation
- ♥ Lär dig att skriva din egen vägleda meditation

MODUL 7 - ANDLIG DJUPDYKNING, TERAPEUT

15 lektioner

- ♥ Kärnan i det vi kallar andlighet
- ♥ EKIM "En kurs i mirakler" Vad handlar den egentligen om?
- ♥ Andlig visdom i många generationer blir till kloka råd här och nu
- ♥ Varför är vi alla ett? Vi förklarar begreppet oneness
- ♥ Andlighet knyts samman med stress
- ♥ Kan man förlåta och varför är förlåtelse hjälpsamt?
- ♥ Kvantfysik, dina tankar och återhämtning
- ♥ Du är inte dina tankar!
- ♥ Attraktionslagen, Lagen om själens attraktion (LOSA)

MODUL 8 - STRESSHANTERING, TERAPEUT

5 lektioner

- ♥ Vad är stresshantering?
- ♥ Varför blir vi stressade för olika saker?
- ♥ Stresshantering utifrån 7 hörnpelare
- ♥ Hur kan vi arbeta aktivt med att öka förmågan att hantera stress?
- ♥ Stressorer
- ♥ Skillnaden på långsiktig & kortsiktig stresshantering
- ♥ Livsperspektiv & individuella linser



MODULER SOM INGÅR I UTBILDNINGEN

MODUL 9 - ENSKILDA SAMTAL & GRUPPER, TERAPEUT

8 lektioner

- ♥ Soulful Livings etiska regler
- ♥ Lagar & förordningar för yrket
- ♥ Samtalstekniker - enskilda terapeutiska samtal
- ♥ Öppna & slutna frågor
- ♥ Nivåer av lyssnande
- ♥ Relationen terapeut - klient
- ♥ Spikes & linking
- ♥ Terapeutens roll & ansvar
- ♥ Träningsklienter
- ♥ Ditt ansvar som gruppleadare
- ♥ Horisontell & vertikal reflektion
- ♥ Hur blir man en bra ledare?



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.
- ♥ Ditt deltagande i en fokusgrupp kommer att finnas med som fördjupning i ditt studieintyg.

MODUL 10 - ATT STARTA FÖRETAG, TERAPEUT

2 lektioner

- ♥ Hur startar man ett företag?
- ♥ Vilka företagsformer finns?
- ♥ Företags regler & lagar
- ♥ Moms & skatt
- ♥ Tips inför bokföring
- ♥ Marknadsföring
- ♥ Profilering av yrket

FÖRELÄSNINGAR

- ♥ Du behöver närvara på minst åtta föreläsningar av totalt 16 för att bli godkänd. Tre av dessa är obligatoriska.
- ♥ Vi erbjuder varje föreläsning flera gånger varje termin vid olika tider, dvs både dagtid och kvällstid. Du anmäler dig själv till den föreläsningstid som passar dig bäst.
- ♥ Vi rekommenderar att du är med på alla våra föreläsningar eftersom det ger ytterligare kunskaper och djup till din utbildning.

ÄMNEN FÖR FOKUSGRUPPER

- ♥ Berättelsen om dig
- ♥ Medberoende som orsak till utmattning
- ♥ Högekänslighet
- ♥ Mindfulness i vardagen
- ♥ Meditation - tillsammans provar ni olika tekniker
- ♥ 6 gyllene steg

FINANSIERING

VI ERBJUDER FYRA OLIKA BETALNINGSMÖJLIGHETER

ALTERNATIV 1 - HELA UTBILDNINGEN

Du betalar hela beloppet månaden innan utbildningens start.

ALTERNATIV 2 - HALVÅRSVIS

Dela upp beloppet i 3, faktura kommer var 6:e månad med start månaden innan utbildningens start.
Totalt 3 betalningar.

ALTERNATIV 3 - KVARTALSVIS

Dela upp beloppet i 6, faktura kommer var 3:e månad med start månaden innan utbildningens start.
Totalt 6 betalningar.

ALTERNATIV 4 - MÅNADSVIS

Månadsvis delbetalning i 18 månader, första fakturan kommer månaden innan utbildningens start.
Totalt 18 betalningar.

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

OBS!

Första betalningen måste vara oss tillhanda den dagen du önskar påbörja utbildningen. Aviavgift tillkommer vid månadsbetalning. Kreditupplysning kan komma att göras vid delbetalning. Påminnelseavgift f.n. 60 kr samt ränta enligt räntelagen.

Litteraturkostnad tillkommer för tre 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