Distansutbildning 1 år

Diplomerad SLH
Återhämtningsterapeut



Symptom vid 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 förståelse för hela människan ur ett holistiskt perspektiv utforskar vi hur hela människan blir påverkad av stress, dvs kroppen, själen och sinnet. Därefter studerar vi återhämtningens principer för en hållbar framtid.

Stress visar sig i många olika situationer i livet. Den kan gripa tag i människan i samband med trauma, större livshändelser men också utan synlig anledning i en vardag som rullar på eller ställer orimliga krav. Långvarig stress påverkar dina tankar, din livsglädje, ditt nervsystem och många andra vitala delar av din kropp. Återhämtningen behöver därför inkludera hela individen tillsammans med en stabil grund för en hållbar framtid.

När du påbörjar utbildningen till återhämtningsterapeut börjar du med ett 20 veckor långt återhämtningsprogram som är inriktat på dig och din egen utveckling. För att kunna arbeta med andra människor behöver du nämligen först ha jobbat med dig själv. Detta gör även att lärandet under utbildningen blir upplevelsebaserat.

Utbildningen är kvalitetssäkrad hos två av Sveriges största förbund för terapeuter. När du examineras hos Soulful Living blir du diplomerad och kvalitessäkrad terapeut. Efter att du varit verksam i 6 månader i ditt nya yrke kan du bli certifierad terapeut geno något av förbunden.

Återhämtningsterapeut är ett registrerat varumärke vilket innebär att endast Soulful Living kan utbilda och diplomera återhämtningsterapeuter enligt lag. Det innebär att titeln skyddas för att bibehålla en yrkeskår med samma kunskap, utbildning och med ett högt förtroendekapital hos klienter, kunder och samarbetspartners.

KORT FAKTA

- *Längd: 1 år*
- *ca 20% studietakt*
- *Du har 1 år och 6 månader på dig att slutföra studierna.*
- *Alla liveföreläsningar spelas in och kan ses i efterhand förutom tre obligatoriska föreläsningar termin 2 där närvaro krävs.*
- *Regelbunden handledning i grupp*
- *All undervisning sker online.*
- *Delbetala räntefritt månadsvis, kvartalsvis eller varje halvår.*
- *Pris: Se aktuella priser på hemsidan,*
- *Startdatum: Se aktuella startdatum på hemsidan.*
- *Elevmedlemsskap hos yrkesförbund.*
- *Ansvars & behandlingsskadeförsäkring under utbildningstiden.*
- *Godkänd av Svenska Friskvårdsförbundet*
- *Godkänd av Kroppsterapeuterna*

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND
GODKÄND UTBILDNING
2026

SVENSKA FRISKVÅRDSFÖRBUNDET

"Du missar livet på vägen om du tror att målet innehåller livet"
- Marie Ternrud -

INNEHÅLL

I utbildningen får du bland annat en 10 veckors kurs i mindfulness vilket, tillsammans med dina terapeutiska kunskaper, gör att du även blir mindfulnessinstruktör via denna utbildning.

Du kommer även att ta del av massor med verktyg för stresshantering vilket gör att du även kan ledsaga grupper i stresshantering.

Utmattning är även en fysisk sjukdom. Du lär dig att förstå kroppens symptom och även att arbeta med din fysiska återhämtning bland annat genom att aktivera kroppens vilo- och återhämtningssystem via vagusnerven.

Meditation är en utmärkt metod för ökad självkännedom och för att uppnå ett inre lugn. Enligt gällande forskning påverkas återhämtningen i positiv riktning av regelbunden meditationsträning. Vi lär dig flera former av meditation och du kommer även att kunna leda egna meditationsgrupper.

Genom en djupare förståelse för individens grundläggande orsak till utmattning lär du dig att förebygga återfall och finna roten till utmattningen istället för att bara arbeta med symptom.

VETENSKAP & EVIDENS

Hela utbildningen bygger på väl beprövade metoder och evidensbaserad forskning.

♥ Forskning från Lund och Uppsala universitet (2020) visar att daglig mindfulness hjälper hjärnan att dämpa rädsla vilket gör att upplevda hot inte triggar igång samma stresspåslag.

♥Studier visar att meditation effektivgt sänker nivåerna av stresshormonet kortisol i kroppen. Forskare har noterat att mätbara effekter på kortisolnivåerna och ett ökat kroppsigt och mentalt lugn kan uppstå förvänansvärt snabbt vid regelbunden träning.

♥Forskning inom psykologi och medicin visar att ökad kunskap direkt minskar stressnivåerna genom en metod som kallas psykoedukation (pedagogiska insatser för att förstå psykisk hälsa). När en person får saklig kunskap om hur stress fungerar förändras hjärnans tolkning av en situation vilket dämpar kroppens stressrespons.

♥Omfattande forskning visar att en hög eller ökad självkänsla fungerar som en kraftfull buffert mot stress. Inom psykologin beskrivs självkänsla som en skyddande faktor (resiliens) som direkt påvekrar hur vi tolkar, reagerar på och återhämtar oss från stress.

"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 och kapitulera.
- ♥ Ta ansvar för det som hänt och för din läkning.
- ♥ Förlåt dig själv och din omgivning.
- ♥ 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

GRUNDEN I UTBILDNINGEN

Utbildningen är bland annat utformad för att knyta samman modern forskning i mindfulness, meditation och stresshantering med 2500 år gammal livsvisdom. Teknikerna syftar till att återknyta kontakten med kroppen och lära känna dess signaler, stilla tankarna som driver stress och prestation samt att bygga självkänsla för att skapa en stabil grund inför framtiden.

All teori är planerad i en ordning så att en leder till en resa inom personlig utveckling som hjälper dig att växa som människa, göra kärleksfulla val för dig själv samt att få en stark självkänsla som leder dig vidare genom livet med en bas av inre trygghet.



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

VAD ÄR ÅTERHÄMTINGSTERAPI?

- 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.

LÄRARE PÅ UTBILDNINGEN ÄR:

- Huvudlärare: Marie Ternrud,

Marie är grundare av återhämtningsterapin som metod. Hon har en bakgrund som civilekonom och systemvetare där hon arbetat som projektledare inom IT & Telcombranschen. Efter en svår utmattning 2010 sadlade Marie om för att utbilda sig inom hälsa, stress och återhämtning med målet att kunna ge andra den hjälp hon själv inte fick i sin egen utmattning.

- Gästföreläsare & Yogalärare: Katharina Tufvesson

- Gästföreläsare & Homeopat: Maria Larsson



VI LEVER SOM VI LÄR OCH VILL MÖTA DIG SOM DU ÄR!

När du börjar utbildningen inleder vi med att be dig att släppa taget om prestationen och istället bara åka med. Prestation är en faktor som i hög grad driver stress, om prestationen är kopplad till din känsla av egenvärde. En del i att bygga självkänsla är att frikoppla prestationen från ditt värde och istället uppleva ditt egenvärde genom att bara vara och lyssna till dig själv, genom signaler från kropp, själ och sinne.

Det innebär att utbildningen till återhämtningsterapeut inte är en vanlig utbildning, det är en utbildning som ber dig släppa taget och att bara vara dig själv. Vi vill nämligen möta den du är och lära dig att leva ett liv där du är sann mot dig själv, ditt inre och dina egna behov. Det är genom att leva efter din egen inre sanning och dina kroppsliga signaler som du kommer att leda dig själv mot återhämtning och förebygga återfall. Detta är att bygga sjävkänsla.

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

GENERÖS FLEXIBILITET

FÖRINSPELADE LEKTIONER!
Förinspelade lektioner släpps varje onsdag under 20 veckor på termin 1 och 20 veckor på termin 2. 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 perioden du har tillgång till utbildningen.

LIVEFÖRELÄSNINGAR
Under utbildningen ges ca 15 liveföreläsningar av din lärare. Om du inte kan närvara spelas dessa in så att du kan se i efterhand. 3 föreläsningar i slutet kräver dock närvaro.

HANDLEDNING
Du träffar din lärare regelbundet på handledning i grupp. Träffarna är frivilliga och infaller på olika dagar och tider för att du ska kunna delta på tider som passar dig.

COMMUNITY
Under utbildningen har du tillgång till en levande community där alla som går utbildningen kan interagera med varandra.

GENERÖST MED TID
Du har ett halvår extra på dig för att färdigställa allt i din utbildning vilket gör att du inte behöver känna stress om livet kommer emellan.

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!

SAMTALSSTÖD
Under utbildningen erbjuds du samtalsstöd med terapeut i slutet av utbildningen som en kostnadsfri förmån. Du kan även köpa till terapeutiska samtal med din lärare vid behov.

BYGG PÅ OCH KOMPLETTERA!
Efter utbildningen kan du komplettera med en vidareutbildning i yoga för att bli lärare i vår egen yogaform, återhämtningsyoga.



KRAV/ EXAMINATION

♥ Du behöver lämna in, och bli godkänd på alla inlämningsuppgifter. (1-2 per modul)

♥ Du behöver delta live i tre obligatoriska föreläsningar. För att din närvaro ska godkännas behöver du delta under hela föreläsningen med bild påkopplad.

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

♥ I slutet av utbildningen lämnar du in en sammanställning med fokus på dina träningsklienter.

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

♥ Du behöver ha sett alla lektioner och föreläsnngar samt ha läst litteraturen.



EGENTERAPI

Alla terapeuter som utbildas hos Soulful Living behöver ha gjort ett eget inre arbete, och ha provat på metoden.

Det innebär att du applicerar innehållet i lektionerna på dig själv och skriver om detta i dina inlämningsuppgifter på termin 1, det blir alltså en form av skrivterapi.

Ansvarig lärare ger dig även löpande feedback på dina inlämningsuppgifter så att du får vägledning och stöd på din inre resa. Om du behöver mer stöd i din process så erbjuds samtal med terapeut i slutet av utbildningen och/eller terapeutiskt stöd av en lärare.

MODULER TERMIN 1, 20 veckor.

Termin 1 består av ett återhämtningsprogram. Modul 2-3 läses parallellt med modul 1.

MODUL 1 - EN INRE RESA, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM
20 lektioner

- Holistisk lära
- Vad är stress, utmattning & återhämtning?
- Berättelser & hjärnans illussioner
- Symptomens budskap
- Självförtroende, självkänsla & självmedkänsla
- Ditt inre barn
- Meditationer & övningar
- Ångesthantering
- Medberoende & högkänslighet

MODUL 3 - MINDFULNESS, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM
10 lektioner

- En fullständig mindfulnesskurs 10 veckor
- De 7 (9) attityderna
- Mindfulness historia
- Mindfulnessmeditationer
- Mindfulness & utmattning
- Mindfulness som livsstil
- Övningar & självreflektion
- Medveten närvaro
- Autopiloten & livshantering
- Mindfulness & vetenkskap

MODUL 2 - KROPPEN A, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM
4 lektioner

- Vad är en fysisk stressreaktion?
- Kamp- & flyktsystemet
- Kortisol & stresshormoner
- Stressdriven inflammation
- Antiinflammatorisk kost
- Inflammationsdrivare
- Inflammationsdämpare
- Träning
- Ångest & oro



MODUL 4 - 6 GYLLENE STEG, ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM
6 lektioner

- Varje gyllene steg ägnas en lektion
- Stegen tar dig mot återhämting och nya perspektiv
- Innehåller enkla visdomar som hjälper dig i vardagen
- Att leva återhämtning
- Processens terapeutiska syfte
- 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 - TERMIN 2, 20 veckor

Modul 5-10 utgörs av teori som förbereder terapeuten inför arbetet.

Modul 5-6 läses parallellt med modul 7-8. Modul 9 och 10 läses efter övriga moduler.

MODUL 5 - KROPPEN DEL B, TERAPEUT

4 lektioner

- Diagnos i ett historiskt perspektiv
- Hjärnan
- Signalsubstanser
- Hormoner & klimakterie
- 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
- Vägledd meditation
- Lär dig att skriva din egen meditation



MODUL 7 - ANDLIG LIVSFILOSOFI

10 lektioner

- Din sanning visar vägen
- Historisk visdom i nutidens tolkning
- Andlig livsfilosofi - en motpool till stress?
- Dalai Lama, Wayne Dyer & Thich Nhat Hanh
- Tankar ur ett kvantfysiskt perspektiv
- Attraktionslagen

MODUL 8 - STRESSHANTERING, TERAPEUT

5 lektioner

- Vad är stresshantering?
- Stresshantering utifrån 7 hörnpelare
- Hur ökar du förmågan att hantera stress?
- Stressorer
- Långsiktig & kortsiktig stresshantering
- Livsperspektivens olika linser



FORTSÄTTNING MODULER - TERMIN 2, 20 VECKOR

MODUL 9 - ENSKILDA SAMTAL & GRUPPER, TERAPEUT

8 lektioner

- Soulful Livings etiska regler
- Lagar & förordningar för yrket
- Samtalstekniker - enskilda terapeutiska samtal
- Terapeutens verktygsväska
- Nivåer av lyssnande
- Relationen terapeut - klient
- Terapeutens roll & ansvar
- Träningsklienter
- Gruppterapeutiska metoder
- Horisontell & vertikal reflektion
- Hur blir man en bra ledare?

MODUL 10 - ATT STARTA FÖRETAG, TERAPEUT

2 lektioner

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



SJÄLVKÄNSLA

- Alla metoder, övningar och kunskap i utbildningen har som huvudmål att öka självkänslan och bygga en stabil grund att stå på inför framtiden.
- Med ökad självkänsla förebygger du inte bara stress, du ökar även din förmåga att säga nej, sätta gränser och bygga ett liv där du lever efter din egen sanning, med ett inre lung och harmoni.

VEM RIKTAR SIG UTBILDNINGEN TILL?

- Dig som vill lära dig mer om stress, utmattning och återhämtning ur ett holistiskt perspektiv.
- Dig som har egen erfarenhet av utmattning och vill använda den erfarenheten till att hjälpa andra.
- 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 egen verksamhet.
- Dig som arbetar med barn, tonåringar eller unga vuxna och vill förebygga stress hos kommande generationer.
- Dig som arbetar inom HR, med personalfrågor eller rehabilitering, för att hjälpa företagets personal både preventivt och reaktivt.
- Till dig som vill gå utbildningen helt för din egen skull, som en fin investering i dig själv och ditt liv.

FINANSIERING

VI ERBJUDER FYRA OLIKA BETALNINGSALTERNATIV

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 4, faktura kommer var 3:e månad med start månaden innan utbildningens start.
Totalt 4 betalningar.

ALTERNATIV 4 - MÅNADSVIS
Månadsvis delbetalning i 12 eller 18 månader, första fakturan kommer månaden innan utbildningens start.
Totalt 12 eller 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 fyra böcker samt mat och logi på retreatet om du önskar delta på detta.



TIPS

- Delar av utbildningen klassas 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