

Distansutbildning 80 veckor

Diplomerad SLH Återhämtningsterapeut



*Kanske är utmattning ett resultat av att det inte finns utrymme för själen i det samhälle vi lever i?
När vi är i stillhet och är villiga att lyssna kan vi höra själens röst som berättar om kärlek, tillit och lycka.*



Diplomerad SLH

Återhämtningsterapeut

Vill du hjälpa människor att återhämta sig efter en utmattning med hjälp av mindfulness, stresshantering, meditation, andlig och personlig utveckling? Denna distansutbildning är 80 veckor och görs helt online.

Målgrupp

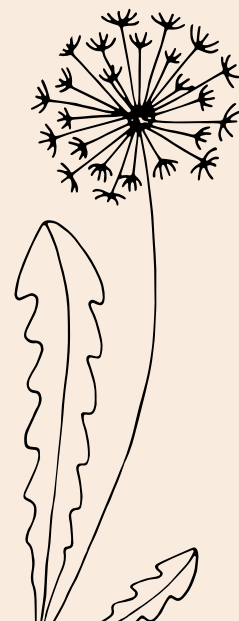
- ♥ Utbildningen riktar sig till dig som vill lära dig mer om stress och utmattning ur ett holistiskt perspektiv.
- ♥ Kanske har du egen erfarenhet av utmattning och vill använda den erfarenheten till att hjälpa andra.
- ♥ Eller så söker du friheten som egen företagare och att själv kunna bestämma över din tid. Kunskaper om utmattning och återhämtning är efterfrågade i många delar av samhället och det kan vara en bra grundpelare i din verksamhet.
- ♥ Om du tex arbetar du med barn, tonåringar eller unga vuxna kan du föra läran om hur man lever ett liv med ett inre lugn vidare till våra kommande generationer.
- ♥ Arbeten inom HR, personalfrågor eller rehabilitering är exempel på yrken där det är en stor fördel att ha en djupare förståelse för stressrelaterad ohälsa och utmattning.
- ♥ Det kan också vara så att du går utbildningen helt för din egen skull, som en fin investering i dig själv och ditt liv.
- ♥ Om du är på väg 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 energi till att arbeta med dig själv och göra inlämningsuppgifter.

Utmattning har blivit en av våra stora folksjukdomar. En stor del utav 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 vet, vi som tagit fram denna utbildningen 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 vi med ett 40 veckor långt Återhämtningsprogram som är inriktade på oss själva och vår egen återhämtning.

För att kunna arbeta med andra människor behöver man först ha arbetat med sig själv. För att kunna använda en metod behöver man först ha provat på metoden. Dessa 40 veckor är bra för dig som är på väg ur utmattning, eller stress, det ger dig möjlighet att fokusera på din egen återhämtning först. Om du inte varit utmattad så är detta ett fantastiskt sätt att förebygga utmattning, bygga självkänsla och utforska ditt inre.



Återhämtningsterapeuter gör en inre resa för att förstå metoden,
förstå klienterna och för att lära sig om processen.

För att bli en bra terapeut behöver man leva som man lär.

~ Marie Ternrud

Oavsett din bakgrund så behöver alla blivande Återhämtningsterapeuter förstå resan bakom fasader, ego och osanningar som vi automatiskt skapar för överlevnad.

Innehållet

- ♥ Utbildningen är holistisk, vilket innebär att den ser till hela människan, det vill säga både kropp, själ och sinne. Den är både bred och djup och speglar länken som finns mellan mindfulness, stresshantering, meditation, personlig och andlig utveckling.
- ♥ Vi lär oss bland annat om projektioner, det inre barnet, speglingar, självkänsla, självförtroende, egot, illusioner, sinnet och olika modeller för ökad självkänedom. Vi pratar om medberoendets koppling till utmattning och självkänslans betydelse för att leva ett harmoniskt liv.
- ♥ Du får ta del av tekniker för stresshantering och verktyg för att hantera och förstå ångest. I utbildningen ingår även en fullständig 10 veckors kurs i mindfulness och en modul om meditationstekniker. Vi studerar också vad den andliga utvecklingen kan tillföra den moderna människan i form av ett inre lugn. Det vi vill göra är att stilla sinnet, stärka självkänslan, finna harmoni i livet. Vi lär oss även hur vi aktiverar vårt vilooch återhämtningssystem så att kropp och sinne får utrymme att läka.

Teori för återhämtning genom hjärta, själ och andlighet

Vi lär oss om moderna, såsom 2 500 år gamla meditationstekniker som syftar till att återknyta kontakten med kroppen och lära känna dess signaler. Du kommer även att kunna förklara de fysiska och psykiska reaktioner klienten får i samband med utmattning. Hjärnan är särskilt påverkad vid utmattning, vi går igenom varför.

Vi berättar också varför återhämtningsprocessen tar så lång tid.

I utbildningen refererar vi 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.

Arbetet med återhämtning och vägen till ett 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 arbeta med.

Fördjupning

Efter avslutad utbildning kan du bygga på med extramoduler om anti-inflammatorisk kost och inflammation, om träning eller om örtkunskap. Efter de 44 första veckorna kan du även gå vår påbyggnadsutbildning till lärare i SLH Återhämtningsyoga.

Återhämtningsterapeut, - ett holistiskt yrke

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 orsak, 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 skyddat med patent** vilket innebär att du kan vara trygg i att alla som arbetar i yrket har samma kunskap och kvalitet på sin utbildning. Utbildningen är godkänd av Svenska Friskvårdsförbundet som är ett av Sveriges största förbund för terapeuter.

Yrket har också en egen organisation för att främja samarbetet inom yrkesgruppen, lära av varandra och kunna verka tillsammans vid upphandlingar och regionala frågor. Du hittar mer om Återhämtningsterapeuternas Organisation under ahto.se.

Planera din tid

Vi beräknar att man behöver lägga ner ca 4-6 timmar aktiv tid per vecka under de 40 första veckorna. Utöver dessa 4 timmar tillkommer tid för att göra övningar i vardagen, meditationer och reflektion. Under de 40

sista veckorna räknar vi med att man lägger ca 6-8 timmar aktiv tid per vecka plus tid för övningar mm. Studietakten beräknar vi till ca 20%. Viktigt att ha i åtanke är att det oftast tar längre tid än beräknat att studera efter utmattning, minnet och inlärningsprocessen kan vara påverkad.

Du kan slutföra utbildningen på 80 veckor om du gör alla lektioner när de släpps och om du lämnar in dina inlämningsuppgifter enligt tidplan. Varje modul som öppnas har du tillgång till under de 3 år som du har på dig att slutföra utbildningen från det att du började, vilket innebär att du kan gå utbildningen i en långsammare takt om det passar dig bättre.

Föreläsningar

♥ Som stöd under utbildningen kan du anmäla dig till fristående föreläsningar, via Zoom. Då kommer du att möta någon av oss 4 lärare som undervisar på utbildningen. På föreläsningarna har du också möjlighet att ställa frågor. Föreläsningarna är frivilliga men föranmälan är obligatorisk. Ditt deltagande kommer att visas som fördjupning i ämnet på ditt studieintyg. Föreläsningarna erbjuds inom olika ämnen vid olika tidpunkter så att du kan delta vid annat tillfälle om det första tillfället inte passade dig.

♥ Under modulen som handlar om "Klient och grupparbete" har vi tre obligatoriska föreläsningar som ges 2-3 gånger om året på olika tider och dagar.

Övrig gemenskap

♥ Du kan också delta i fokusgrupper, där du tillsammans med några andra studerande kan dyka djupare i vissa ämnen och ha diskussioner. Vi tillhandahåller ämnen och extramaterial som ni kan utgå från i fokusgruppen. Grupperna ska bestå av 3-8 personer där ni tillsammans kan diskutera och dyka djupare i ämnet ni väljer. Ditt deltagande i fokusgrupper är frivilligt och det visas som fördjupning i ditt studieintyg. Dessa grupper är utformade med dig i åtanke som vill ha en gemenskap, lära känna andra studerande och som vill diskutera innehållet i utbildningen.

♥ I vår community kan du också diskutera innehållet i lektionerna med andra studerande och där kan du även ställa frågor till oss.

♥ Du kan nå ansvarig lärare för din modul via e-post, och ansvarig lärare kommer också att ge dig feedback på dina inlämningsuppgifter.

♥ Som en extratjänst erbjuder vi också enskilda samtal till förmånligt pris med några av våra lärare eller en fristående färdig Diplomerad SLH Återhämtningsterapeut.

Examination

För att ta del av en ny modul behöver du första ha blivit godkänd på dina inlämningsuppgifter i föregående modul. Uppgifterna består främst av att göra övningar som finns i materialet. Uppgifterna består av att man reflekterar över övningarna för att visa att man förstått teorin.

För att du ska kunna tillgodoräkna dig timmar du deltagit i föreläsningar i ditt studieintyg behöver du delta under hela föreläsningen med din kamera påkopplad.

För att du ska kunna tillgodoräkna dig timmar du deltagit i fokusgrupper behöver en mindre redovisning av gruppens arbete göras tillsammans med en närvarolista.

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

I meditationsmodulen skriver alla sin egen meditation som lämnas in.

I slutet av utbildningen lämnar man in ett mindre examensarbete där man får svara på/ reflektera kring ett antal frågor.

Förbund & Organisation

Soulful Living är godkänd medlemsskola i Svenska Friskvårdsförbundet. Det betyder att Soulful Livings utbildning till Diplomerad SLH Återhämtningsterapeut är en godkänd yrkesutbildning. Under tiden du studerar hos oss ingår ett elevmedlemskap i förbundet där du bland annat får gratis ansvars och behandlingsskadeförsäkring. Detta gäller under ett år, som du aktiverar när du har gått en tredjedel av utbildningen. Efter avklarad examen har du möjlighet att göra ett certifieringsprov via Svenska Friskvårdsförbundet och få titeln kvalitetssäkrad terapeut.

Yrket har även en egen organisation som heter "Återhämtningsterapeuternas Organisation – ÅHTO".

Soulful Living är en medlemsskola i Svenska Friskvårdsförbundet.



I utbildningen ingår

- ♣ Totalt 80 lektioner, inklusive 40 lektioner från Återhämningsprogrammet. Du får tillgång till en lektion i veckan på vår utbildningsplattform.
- ♣ Möjlighet att vara med på våra retreats till ett extra förmånligt pris.
- ♣ Tre enskilda samtal med terapeut som är i slutet av sin utbildning.
- ♣ Tillgång till community där du kan diskutera lektionerna med andra studerande.
- ♣ Möjlighet att delta i föreläsningar som ger extratimmar på studenttyg.
- ♣ Fokusgrupper där du kan dyka djupare och diskutera vissa av ämnena med andra studerande.
- ♣ Enskilda samtal till förmånligt pris med någon av lärarna eller en Dipl. SLH Återhämtningsterapeut.
- ♣ I utbildningen ingår även att du har tre träningsklienter. Detta kan vara elever som nyligen börjat på skolan eller klienter som du själv hittar.

Moduler i utbildningen

MODUL 1, 20 LEKTIONER

Lär känna dig själv

- ♥ Introduktion
- ♥ Vad är stress och utmattning?
- ♥ Vad är återhämtning?
- ♥ Sinne, kropp och själ
- ♥ Övningar
- ♥ Självförtroende, självkänsla, självbild och självmedkänsla
- ♥ Ditt inre barn
- ♥ Meditationer
- ♥ Här och nu
- ♥ Ångesthantering
- ♥ Rädsla och kärlek
- ♥ Medberoende
- ♥ Högekänslighet

MODUL 2, 4 LEKTIONER

Lär känna din kropp, del A

- ♥ Vad är stress?
- ♥ Kortisol
- ♥ Inflammation
- ♥ Antiinflammatorisk kost
- ♥ Träning
- ♥ Ångest

MODUL 3, 10 LEKTIONER

Mindfulness

- ♥ VEn fullständig kurs i mindfulness på 10 veckor
- ♥ Dom 7 attityderna
- ♥ Historien om mindfulness
- ♥ Mindfulnessmeditationer
- ♥ Mindfulness & Utmattning
- ♥ Hur lever jag ett mindfult liv?

MODUL 4, 6 LEKTIONER

6 gyllene steg

- ♥ Varje gyllene steg ägnas en lektion och förklaras på djupet
- ♥ Stegen tar dig mot återhämtning och nya perspektiv
- ♥ Innehåller enkla livsregler som hjälper dig i vardagen
- ♥ Meditationer
- ♥ Övningar

MODUL 5, 4 LEKTIONER

Lär känna din kropp, del B

- ♥ Diagnos i historiskt perspektiv
- ♥ Hjärnan
- ♥ Signalsubstanser
- ♥ Hormoner
- ♥ Klimakteriet
- ♥ Vänster & höger hjärnhalva
- ♥ Sympatiska och parasympatiska nervsystemet

MODUL 6, 6 LEKTIONER

Meditation

- ♥ Tyst meditation
- ♥ Meditera över ett ämne
- ♥ Mantrameditation
- ♥ Visuell meditation
- ♥ Energimeditation
- ♥ Vägled meditation
- ♥ Lär dig att skriva din egen vägleda meditation.

MODUL 7, 15 LEKTIONER

Andlig djupdykning

- ♥ Kärnan i det vi kallar andlighet
- ♥ EKIM "En kurs i mirakler" Vad handlar den egentligen om?
- ♥ Varför är mirakler en naturlig del av våra liv
- ♥ Andlig visdom i många generationer, genom upplysta talare, blir till kloka råd här och nu
- ♥ Eftersom vi alla är energi är vi också alla ett, vi förklarar begreppet oneness
- ♥ Nya perspektiv inom andlighet knyts samman med utmattning och stressrelaterad ohälsa.
- ♥ Kvantfysik, våra tankar och återhämtning.
- ♥ Attraktionslagen, Lagen om själens attraktion (LOSA).

MODUL 8, 5 LEKTIONER

Stresshantering

- ♥ Vad är stresshantering?
- ♥ Varför blir vi stressade för olika saker?
- ♥ Stresshantering utifrån 7 hörnpelare
- ♥ Hur kan vi jobba aktivt med att öka vår förmåga att hantera stress?
- ♥ Stressorer



MODUL 9, 5 LEKTIONER

Att ha individuella klient samtal

- ♥ Etiska regler
- ♥ Lagar och förordningar
- ♥ Soulful Livings etiska regler
- ♥ Samtalstekniker
- ♥ Öppna och slutna frågor
- ♥ Problem man kan stöta på
- ♥ Nivåer av lyssnande
- ♥ Relationen terapeut – klient
- ♥ Spikes, linking
- ♥ Terapeutens roll

MODUL 10, 3 LEKTIONER

Att leda grupper

- ♥ Förberedelser
- ♥ Ditt ansvar
- ♥ Vad ska jag tänka på när jag leder en grupp?
- ♥ Vad förväntas av dig som gruppleddare?
- ♥ Horisontell och vertikal reflektion

MODUL 11, 2 LEKTIONER

Att starta företag

- ♥ Att starta ett företag
- ♥ Vilka typer av företag finns?
- ♥ Företagsregler, bokföring och marknadsföring



Utbildningspris

Vid anmälan faktureras 900 kr i anmälningsavgift. Därefter kan du välja om du vill betala utbildningen i sin helhet eller att delbetala enligt något av följande alternativ:

Alternativ 1

Betala allt resterande som en klumpsumma månaden innan utbildningens början. 28 600 kr.

Alternativ 2

Halvårsvis uppdelat i tre klumpsummor, som faktureras var 6:e månad med start månaden innan utbildningens början. 9 535 kr/halvår

Alternativ 3

Månadsvis avbetalning, första fakturan kommer månaden innan utbildningen börjar (aviavgift 7 kr / faktura). Observera att kreditupplysning kan komma att göras vid delbetalning. 1 595 kr/ månad i 18 månader.

Observera

- ♥ Påminnelseavgift 60 kr
- ♥ Litteraturkostnad tillkommer för 3 böcker samt mat och logi på retreaten om du önskar delta på detta.
- ♥ Första betalningen måste vara oss tillhanda den dagen du önskar påbörja din utbildning.

Lärare

Marie Ternrud

Dipl. SLH Återhämtningsterapeut, Soulful Living
Cert. Mindfulness Teacher
Soul Manifestation Coach
ACIM – A course in Miracles
Samtalsterapeut (transaktionsanalys, stresshantering, KBT)
Klassisk Homeopat (2 år), Phenixakademin Monika Swärd
Dipl. Medial Terapeut
Dipl. Healer, Reiki & Intuitiv spirituell Healing

Emilia Möller

Dipl. SLH Återhämtningsterapeut, Soulful Living
Hyposyntesterapeut, Love It
Basic Shift Management

Maria Larsson

Dipl. SLH Återhämtningsterapeut, Soulful Living
Dipl. Massör, Hälsoteket
Dipl. healer, Reiki
Klassisk Homeopat (2 år), Phenixakademin Monika Swärd
Distanskurs i örter
Grundkurs i Traditionell Kinesisk Medicin – Benjamin Kong
Moxa/värmeakupunktur – Benjamin Kong

Malin Larsson

Diplomerad SLH Återhämtningsterapeut



SOULFUL LIVING

Lär dig följa ditt hjärtas röst