

# Diplomerad KBT-coach

Din väg till att finna, få och behålla ett meningsfullt liv

**Utbildningen till Diplomerad KBT-coach ger dig en djupgående förståelse för hur du kan hjälpa andra att uppnå sina mål genom positiv förändring. Med en kombination av teoretisk kunskap och praktiska verktyg, erbjuder utbildningen en solid grund för att utvecklas inom KBT-coaching, oavsett om du vill tillämpa den i din nuvarande yrkesroll eller arbeta professionellt som coach.**

## Introduktion

Hej, jag heter Thor Hanson och är legitimerad kognitiv beteendeterapeut med över 45 års erfarenhet av förändringsarbete. Tillsammans med Birka Akademin har jag skapat en evidensbaserad utbildning för dig som vill bli KBT-coach. Denna utbildning bygger på min livslånga erfarenhet från psykoterapi, utbildningar och coachande samtal, och syftar till att hjälpa människor nå sina mål och potential i livet. Oavsett om du vill använda KBT-coaching i din nuvarande roll eller bygga en ny karriär som coach, ger denna utbildning dig de kunskaper och verktyg du behöver.

## Utbildningens mål

Utbildningen till Diplomerad KBT-coach ger dig de färdigheter som krävs för att professionellt coacha andra mot personlig och professionell utveckling. Den är godkänd och framtagen av Birka Akademin, en politiskt oberoende förening med inriktning på utbildning och kompetensutveckling inom olika yrkesområden.

Utbildningen riktar sig till dig som vill:

- Arbeta som KBT-coach.
- Använda KBT-coaching som en del av din nuvarande yrkesroll inom exempelvis socialt arbete eller kriminalvård.

### Pris och betalningsalternativ:

- *Onlineutbildning:*  
12 950 SEK inklusive moms (Delbetalning möjlig via Klarna).
- *Fysiska sessioner:*  
24 900 SEK inklusive moms.  
1 gång per vecka i 3 månader plus 3 veckor, individuellt eller i grupp (Delbetalning möjlig via Klarna).

### Plats:

Katarinhuset, Eastmansvägen  
35, 1 tr., 113 21 Stockholm

**Email:** thor@procog.se

**Mobil:** 0722335214

### Anmälan:

Registrera dig enkelt via vår hemsida:  
[www.birkaakademin.se/utbildningar](http://www.birkaakademin.se/utbildningar)

### Utbildningens längd:

3 månader plus 3 veckor, inklusive examinering och inlämningsuppgifter.

## Vad får du som deltagare?

- Teoretisk grund: Utbildningen baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT) och dess tillämpningar inom coaching, med fokus på förändringsarbete och individens utveckling.
- Praktiska verktyg: Genom praktiska övningar och metodträning får du konkreta redskap för att stötta människor i förändrings-processer, både individuellt och i grupp.
- Personlig utveckling: Du arbetar med dig själv genom hela utbildningen, vilket stärker din självkänedom och förmåga att hantera förändringar.

## Beskrivning

Utbildningens grundfundament vilar på den existentiella och humanistiska filosofin. Den innefattar värdegrund, människosyn, metoder och arbetsredskap som står i samklang med dessa inriktningar:

- Det teoretiska fundamentet är den kognitiva beteendeterapi (KBT) där inlärningsteori, kognitiv teori och emotionsteori inkluderas. Här ingår även en sårbarhetsmodell utifrån det schematerapeutiska förhållningssättet.
- Det friska förhållningssättet och de metoder som ingår i samtalscoaching. Det innefattar alla de verktyg och metoder som ingår i det coachande förhållningssättet, för att möjliggöra och kunna genomföras i det praktiska utövandet.
- KBT-struktur: KBT-coaching i praktiken handlar om hur denna coachingmodell utövas relaterat till klientmålgrupp.
- RPA-modellen: Reflektera - Planera - Agera. Denna modell kan användas när klienterna har behov av en mer strukturerad metod, där kognitiva och sociala färdigheter ingår.



### KBT-coachens egen personliga utveckling

Under hela förloppet i utbildningen arbetar deltagarna med sig själva, för att öka sina kunskaper och sin förståelse för hur man arbetar med människor i förändring.

Övningar och träning på de olika metoderna finns som uppgifter i slutet av varje Block.

### En KBT-coach hjälper personer/grupper

Att förbättra sina prestationer genom att öka sin medvetenhet om hur man hanterar negativa tankar, hur man hanterar känslor och hur man gör i handling för att utveckla sin livskvalitet.

- Att frigöra sin potential och använda sina styrkor fullt ut.
- Att öka sin omedvetna inkompetens till att bli medveten om sin kompetens och uppnå full insikt.
- Att öka sin förmåga att lösa problem.
- Att identifiera sin värdegrund och människosyn.
- Att uppnå önskade resultat och nå personliga mål/visioner.

## Innehåll

**Förstå förändringsarbete** (Block 1) Syftet med detta block är att reflektera över vad det innebär att arbeta med människor i förändring. Genom att analysera sitt eget liv och identifiera tidigare förändringar utvecklar deltagarna en djupare förståelse för sina egna styrkor och potential. De lär sig att medvetet arbeta med sin egen kompetens, en grundläggande färdighet i förändringsarbete.

**Identifiera drivkrafter** (Block 2) Här fokuserar vi på att upptäcka vad som driver oss i livet. Deltagarna får insikter om sina egna inre drivkrafter och hur dessa kan användas för att skapa motivation hos både sig själva och sina klienter. Genom denna process ökar deltagarna sin medvetenhet och själveffektivitet.

**Hjärnans roll i förändring** (Block 3) Genom att förstå hjärnans kapacitet och funktioner lär sig deltagarna att hantera tankar och känslor på ett mer medvetet sätt. Med verktyg som medveten närvaro och acceptans lär de sig strategier för att stärka sin emotionella och kognitiva förmåga.

**Filosofin bakom KBT-coaching** (Block 4) Deltagarna får en djup förståelse för de filosofiska och teoretiska grunderna i KBT. Detta block hjälper dem att identifiera sin egen människosyn och hur detta påverkar arbetet med klienter. De lär sig pedagogiska metoder som tydligt strukturerar förändringsarbetet och ökar klienternas möjlighet att nå sina mål.

**Humanism och Sokratiskt synsätt** (Block 5) Här lär sig deltagarna att använda det humanistiska och Sokratiska förhållningssättet i sitt arbete, vilket ökar deras förmåga att ställa rätt frågor och stödja klienter i att hitta sina egna svar. Genom detta tillvägagångssätt kan de stärka klienternas självkännet och självförverkligande.

**Skapa ett meningsfullt liv med KBT-coaching** (Block 6) Deltagarna får verktyg för att identifiera sina och sina klienters värderingar och formulera konkreta mål

baserat på dessa. De lär sig skapa handlingsplaner som bryter ner mål i hanterbara steg, vilket stärker deras förmåga att hjälpa klienter att uppnå sina livsmål.

**Grundläggande KBT-metoder** (Block 7) I detta block får deltagarna en fördjupning i KBT tre grundpelare: inlärningsteori, kognitiv teori och emotionsteori. De lär sig att analysera klienternas tankemönster och känslor, vilket är avgörande för att effektivt kunna genomföra KBT i praktiken.

**Sårbarhetsmodellen** (Block 8) Deltagarna får förståelse för hur personliga sårbarheter påverkar känslor och beteenden, och lär sig använda denna kunskap för att stödja klienter i att förändra destruktiva mönster.

**Vad är coaching?** (Block 9) Detta block introducerar coachings metoder och verktyg. Genom att tillämpa dessa verktyg ökar deltagarna sin förmåga att stödja klienter i att frigöra sin potential.

**Kommunikationens kraft** (Block 10) Genom ett kognitivt synsätt på kommunikation lär sig deltagarna hur de kan förbättra sin förmåga att kommunicera med tydlighet och respekt, en central färdighet inom socialt arbete.

**Relationens betydelse** (Block 11) I detta block får deltagarna insikter om hur viktiga relationer är i förändringsarbete. De lär sig skapa professionella och förtroendefulla relationer med klienter, vilket är avgörande för långsiktiga resultat.

**RPA-modellen: Reflektera - Planera - Agera** (Block 12) RPA är en praktisk modell som ger struktur i arbetet med klienter som har sociala svårigheter. Deltagarna lär sig att flexibelt använda modellen för att möta olika behov och hjälpa klienter att förbättra sina liv genom en systematisk förändringsprocess.

**KBT-coaching i praktiken** (Block 13) Detta avslutande block ger deltagarna en praktisk vägledning i att strukturera samtal och tillämpa KBT-coachingens verktyg för att uppnå resultat. De lär sig optimera samtalsprocessen från början till slut.

# Examinering & diplomering

För att erhålla ditt diplom som diplomerad KBT-coach krävs att du genomför följande steg. Utbildningen är noggrant strukturerad för att säkerställa att du inte bara förstår teorin, utan även kan tillämpa den praktiskt i din roll som coach. Examineringen är utformad för att mäta dina kunskaper, insikter och förmåga att applicera de verktyg och tekniker du lärt dig under kursen.

## 1. Skriftliga uppgifter per Block

Efter att du har genomgått varje Block i utbildningen, förväntas du besvara obligatoriska frågor skriftligen. Dessa frågor är utformade för att hjälpa dig reflektera över innehållet och förstå hur teorin kan tillämpas i verkliga coaching-scenarier.

- Sammanfattning per Block: Du ska sammanfatta varje Block på en hel A4-sida (runt 450 ord), där du beskriver blockets kärninnehåll. Utöver sammanfattningen ska du förklara hur kunskaperna från Blocket kan tillämpas i din roll som KBT-coach.
- Format: Sammanfattningarna ska vara skrivna i Times New Roman eller Arial, storlek 12, med radavstånd 1.

## 2. Inlämningsuppgifter

Förutom sammanfattningarna ska du lämna in alla övningsmodeller och veckans uppgifter som är kopplade till varje Block. Dessa uppgifter hjälper dig att träna på de metoder och tekniker som KBT-coaching bygger på.

- Exempel på uppgifter: Detta kan inkludera reflektioner kring hur du kan tillämpa RPA-modellen (Reflektera – Planera – Agera) i praktiken, analysera en fiktiv klients beteendemönster, eller genomföra en situationsanalys baserat på KBT-strukturer.
- Syfte: Dessa uppgifter säkerställer att du har en praktisk förståelse för coachingmetoderna och kan applicera dem i verkliga situationer, vilket är avgörande för att kunna arbeta som KBT-coach.

## 3. Sammanfattande reflektioner per Block

I samband med dina inlämningsuppgifter ska du också reflektera över hur varje Block kan användas i ditt arbete som coach. Dessa reflektioner ska beskriva konkreta exempel på hur du kan implementera de lärdomar du fått i praktiken.

- Exempel på reflektion: Om ett Block behandlar KBT-strukturer kan din reflektion innehålla hur du tänker använda situationsanalys eller tankefällor i ditt arbete med klienter som har problem med negativa tankemönster.

## 4. Utvärdering

Som en del av examineringen ingår att du ger feedback på utbildningen. Detta är ett viktigt moment där du reflekterar över:

- Vad har varit bra med utbildningen?
- Vad kan förbättras?
- Är det något du skulle vilja lägga till för att göra utbildningen ännu mer värdefull?

Din feedback är värdefull både för att utveckla utbildningen och för att säkerställa att utbildningen fortsätter att möta deltagarnas och branschens behov.

## 5.Handledningsmöjligheter

Efter att du genomfört utbildningen och erhållit ditt diplom finns det möjlighet att få handledning vid behov. Handledningen är inriktad på att hjälpa dig tillämpa dina nyvunna kunskaper i praktiken på ett effektivt sätt.

- Handledningens fokus: Praktisk tillämpning av KBT-coaching i verkliga scenarier, vägledning i utmaningar du kan stöta på som coach, och fördjupning i de metoder som behandlats under utbildningen.
- Reducerat pris: Deltagare som har genomfört utbildningen får ett reducerat pris för handledningen, vilket gör det enkelt att fortsätta utveckla sina färdigheter även efter utbildningen.

## Användningsområden

Birka Akademiens utbildning till *Diplomerad KBT-coach* ger dig en stark grund för att arbeta som coach inom flera olika verksamhetsområden. Du blir rustad att hjälpa individer och grupper inom bland annat:

- Socialtjänsten
- Kriminalvården/Frivården
- SiS och andra offentliga myndigheter
- Privata företag och organisationer
- Privata coaching-samtal

Som KBT-coach kommer du att stötta människor i att navigera livets utmaningar, inklusive att:

- Förbättra sin psykiska och fysiska hälsa
- Hantera och stärka relationer
- Utveckla sin prestation både privat och professionellt
- Bryta destruktiva mönster och skapa positiva, långsiktiga förändringar

Oavsett vilken sektor du verkar inom, ger utbildningen dig verktygen att driva framgångsrika förändringsprocesser och göra en verklig skillnad i människors liv.

## Vad du kan förvänta dig efter utbildningen

Efter avslutad utbildning som *Diplomerad KBT-coach* är du fullt rustad att hjälpa individer och grupper att förbättra sin livskvalitet, hantera negativa tankar och känslor, samt frigöra sin potential för att nå personliga och professionella mål. Med en djup kunskap, praktisk erfarenhet och självinsikt får du verktygen att arbeta med människor i förändring – en ovärderlig kompetens inom socialt arbete, kriminalvård, utbildningssektorn och privata företag. Du blir kapabel att skapa långvarig förändring både för dig själv och dina klienter.

Som en del av Birka Akademiens växande alumninätverk får du möjlighet att fortsätta din utveckling genom erfarenhetsutbyte med andra KBT-coacher. Nätverket kommer att

framöver erbjuda regelbundna träffar, föreläsningar och workshops, vilket ger dig tillgång till de senaste rönen inom KBT och coaching. Här kan du skapa värdefulla kontakter som stödjer din karriärutveckling, samtidigt som du delar dina egna erfarenheter och insikter. Birka Akademiens alumninätverk är en kontinuerlig resurs för lärande och professionell tillväxt.

Välkommen till Birka Akademiens utbildning till *Diplomerad KBT-coach* – en investering i din och andras framtid!

