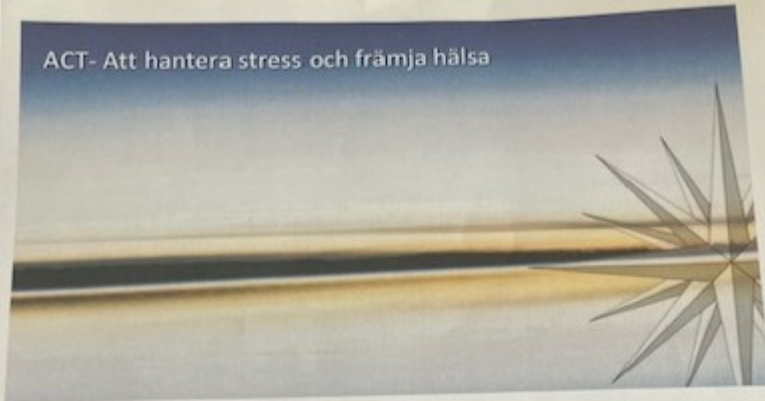


ACT- Att hantera stress och främja hälsa



KURSINTYG

Härmed intygas att Maria Eriksson Sjöberg fullgjort gruppleدارutbildning i

ACT- Att hantera stress och främja hälsa

"ACT – Att hantera stress och främja hälsa" är ett manualbaserat program som omfattar 12 timmar undervisning i grupp fördelat på 4 kurstillfällen. Målgruppen är främst unga vuxna (16-28 år) eller vuxna och programmet syftar till att förebygga/behandla psykisk ohälsa och stress. Den teoretiska grunden är Acceptance and Commitment Therapy/Training (ACT) som är en vidareutveckling av Kognitiv Beteendeterapi (KBT). I gruppleدارutbildningen ingår:

- 24 timmar utbildning i metoden
- Skriftlig examination på två fullängdsböcker
- Att man själv håller en kurs för unga vuxna eller vuxna

Programmet är utvecklat av leg. psykolog, "peer-reviewed ACT-trainer" Fredrik Livheim i samarbete med Forum- Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Centrum för Psykiatrforskning, Karolinska Institutet och Stockholms läns landsting.

Utbildningen gavs hösten 2023 av leg. psykolog Fredrik Livheim och leg. psykolog Daniel Ek.

Fredrik Livheim, kursansvarig