

CERTIFIKAT

Tilldelas härmed

GUNILLA VIKLUND

För godkänt genomförande av Livscoach Akademin utbildning till Certifierad Beroende & Medberoende Coach med den teori & praktik som krävs
Utbildningen arbetar enligt samt stödjer ICF:s normer & riktlinjer.

Beroende Medberoende Coach

Utbildningens innehåll 12 Steg in i Livet

Beroende

I vårt samhälle idag, så tror jag de flesta av oss har någon form av beroende t.ex Alkohol, knark, spel, sex, shopping, socker, självskadebeteenden, träning, arbeta för mycket, söka yttre bekräftelse m.fl och jag tror att orsaken ligger i vår uppväxt och i vår sociala miljö. Jag tror att alla beroenden är någon form av flyktbeteende, från meningslösheten, oss själva och livet. Ett beroende är i grunden ett för mycket beteende som utvecklas till ett överlevnadssätt.

Medberoende

Den som är medberoende är oftast inte medveten om att de blivit medberoende, då tillståndet gradvis ökar ju mer individen anpassar sitt beteende, personligt och känslomässigt efter den som är beroende i hopp om att kunna hjälpa. En del personer har ett medberoende beteende redan som små barn andra har lärt sig det senare i livet.

Block 1.

Steg 1. Livslögner & Anpassning
Steg 2. Livsmönster & Egot

Block 2.

Steg 3. Sanningen & Verkligheten
Steg 4. Reflektion/ Självvransakan

Block 3.

Steg 5. Medvetenhet & Mindfulness
Steg 6. Acceptans & Frigörelse

Block 4.

Steg 7. Självkärlek & Självkänsla
Steg 8. Meningsfullhet/Värderingar/Syfte

Block 5.

Steg 9. Tankenskraft/Mental förändring
Steg 10. Rädslor & Eget ansvar

Block 6.

Steg 11. Förändring/Utveckling
Steg 12. Beslut & Val & Handlingar

KARLSKRONA 2021-12-27



Utbildningsansvarig
Kjell Haglund

LIVSCOACH AKADEMIN