

DIPLOM

Tilldelas härmed

ANITA LARSSON

För godkänt genomförande av Livscoach Akademin utbildning till
Diplomerad KBT & ACT Coach, med den teori & praktik som krävs.
Utbildningen arbetar enligt samt stödjer ICF:s normer & riktlinjer.

KBT & ACT Coach

Utbildningens innehåll

Block 1.

Självkänsla

Vem är du? Hur lever du?
Varför har du blivit den du är?
Varför lever du det liv du lever?
Identifiera dina begränsande övertygelser
Hur är ditt förhållande till dig själv
Gör upp med dina hjärnsböken.
Inställning, Beteenden, Attityder
Självbild/Självkänsla/Självförtroende
Din livssyn och värdegrund
Inventering av nuvarande livssituation
Hur är ditt förhållande till din livssituation
Hur är ditt förhållande till dig själv
Kartläggning av nuvarande livssituation
Livsföreställningar, Jagföreställningar
Livssyften, Meningsfullhet

Block 2.

ACT Coach (Acceptance and Commitment Coach)

Kognitiv defusion
Acceptans
Kontakt med nuet.
Observerande jag
Värderad riktning
Värderingar
Målstyrning
Byte av sanning
Byte av verklighet
Ändamålsenligt handlande
Nulägesbeskrivning
Medveten närvaro,
Medveten skapare
Mindfulness.
Zen meditation

Block 3

Coaching tekniker-Samtalsmetodik Sokratesfrågor, Metamodellsfrågor


Din egen samtalsstil och
kommunikationsstil
Coachingens grunder i teori, praktik.
Coachens etik och professionalitet.
Din egen Coachningsroll
Insiktsfrågor, Framtidsfrågor
Effektiv samtalsträning.
Aktivt lyssnande Kraftfullt frågande.
Lära sig många olika frågeställningar
Förtroende närhet, praktisk retorik
Min kommunikation, Samtalsmetodik
Coaching överenskommelse
Praktisk retorik

Block 4

KBT (KBC)Kognitiv Beteende Coach

Mental Träning, Tankens Kraft
Förbättra Självbild & Självkänsla
Hur tänker & känner du egentligen?
Vet du hur du tänker och känner?
Du är vad du tänker och känner
Lär sig styra Tankar & Känslor
Vårt Mentala Kraftverk,
Att lära sig Tänka rätt
Vilken är din verklighet,
Vilken är din sanning
Byte av verklighet och sanning
Tankematrix
Min Tidslinie

VÄSTERÅS 2022-11-25



Utbildningsansvarig
Kjell Haglund

LIVSCOACH AKADEMIN