

Intensivutbildning i KBT och ACT

Spjutspetsverktyg för dig som arbetar med förändring

Du möter människor där förändring är nödvändig – men ibland svår. En patient som fastnar i oro och undvikande. En klient som säger ja i samtalet men inte genomför det ni kommit överens om. En elev eller brukare där konflikter, rädsla eller passivitet upprepas trots insatser. I många verksamheter är uppdraget tydligt, men metoden otydlig. Utan en tillräckligt skarp beteenderam riskerar arbetet att bli reaktivt och långdraget.

I den här utbildningen har vi samlat det mest verksamma ur KBT och ACT och översatt det till verktyg som kan användas i socialt arbete, vård och elevhälsa – utan att det handlar om att bedriva psykoterapi. KBT ger en tydlig modell för att förstå beteenden, förstärkning och vidmakthållande faktorer. ACT fördjupar arbetet med motivation och riktning – hur människor kan ta steg mot det som är viktigt, även när oro och obehag är närvarande.

Ur kursinnehållet

- **Funktionell beteendeanalys** – en tydlig arbetsmodell för att snabbt orientera dig i ett ärende och se vad som faktiskt driver beteendet, i stället för att fastna i berättelser.
- **Oro, ångest och undvikande** – hur kortsiktiga strategier vidmakthåller problemet, och konkreta arbetssätt för att stegvis närma sig det som är svårt. Exponering i vardagsnära format.
- **Känsloreglering och impuls kontroll** – färdigheter från tredje vågens KBT för att bemöta starka känslor utan att förstärka dem eller eskalera situationen.
- **Motivation med ACT** – värderad riktning som drivkraft, hantering av ambivalens utan maktkamp och planering av genomförbara beteendesteg.
- **Tillämpning genom hela kursen** – mål i observerbara termer, insatser kopplade till funktion och systematisk uppföljning.

Detta ingår

- Fem intensiva heldagar där teori varvas med praktiska övningar och träning i verklighetsnära situationer.
- Kursledare med lång och gedigen erfarenhet av behandlande arbete.
- Kursintyg som dokumenterar din kompetens, arbetsblad och material att använda direkt i arbetet.
- Möjlighet till fortsatt kontakt med kollegor via våra Akademiträffar.

Vem är kursen för?

Dig som arbetar med förändringsarbete i praktiken – utan psykoterapeutiskt uppdrag – och vill arbeta mer strukturerat med beteendeförändring, särskilt när motivationen är låg och undvikande, oro eller känsloreglering står i vägen. Vanliga yrkesroller: behandlare och familjebehandlare, behandlingsassistent, bistånds- och LSS-handläggare, samordnare och case manager, boendestödare, socialpedagog, kurator, vårdkoordinator, företagsskötarska, hälsopedagog, fysioterapeut och arbetsterapeut.

Praktisk information

Omfattning	5 heldagar, kl. 9.00–16.00
Kursdatum	Aktuella kursomgångar och anmälan finns på psykologiakademin.com
Kursform	Hybrid – delta på plats eller digitalt, med samma möjlighet till interaktivitet
Plats	Victory Hotell & Konferens, Gamla stan, Stockholm. Lunch och fika ingår.
Pris	24 995 kr exkl. moms på plats · 17 000 kr exkl. moms online
Bokningsvillkor	Avbokning senare än 30 dagar före kursstart: halva avgiften. Senare än 14 dagar: hela avgiften.
Kursledare	Peter Friberg, leg. psykolog · Kristina Loftsson, leg. psykolog