

# DIPLOMERAD STRESSCOACH



**Studieform:** Distansutbildning

**Beräknad utbildningstid:** 9-12 månader

## Målgrupp:

Du som vill arbeta med att förhindra, förebygga och lindra negativ stress. Antingen i rollen som extern konsult eller som en intern resursperson. Kostnaderna för psykisk ohälsa stiger dramatiskt i samhället och många organisationer är intresserade av att få hjälp med detta.

## Mål och syfte:

Utbildningen syftar till att ge kursdeltagaren grundläggande kunskaper och kompetens om stress och psykisk ohälsa. Tonvikten läggs dock sedan på hur man kan arbeta stressförebyggande genom Mental Träning, Mindfulness och Coaching. Utbildningen ger deltagaren förståelse för och tillgång till konkreta verktyg. Godkänd utbildning gör deltagaren till *Diplomerad Stresscoach*.

**Upplägg:**

Teoretiska studier kombineras med praktisk tillämpningsträning. Detta innebär att litteraturstudier sammanfattas och reflekteras över i inlämningsuppgifter som skickas in till kurshandledaren. Dessutom ska en egen process i Mental Träning och Mindfulness genomföras och dokumenteras. Slutligen ska minst två klientarbeten á minst 5h vardera genomföras och utvärderas.

**Bedömning:**

För diplomering krävs godkända inlämningsuppgifter, loggbok samt klientarbeten.

**Deltagarstöd:**

Kursdeltagaren får en personlig handledare som ger kontinuerlig feedback på inskickade uppgifter samt finns tillgänglig via mail under hela studietiden.

Detaljerad studiehandledning erhålls vid anmälan.

**Utbildningskostnad:**

16.500:-. För företag tillkommer moms.