

Program

I utbildningen varvas teori med praktiska övningar. Mellan dag 2 och 3 arbetar deltagarna med tillämpning utifrån eget patientfall.

Dag 1:

- Biopsykosocial modell och rädsla-undvikande modell.
- Långvarig smärta, fysiologi och funktion.
- Introduktion till kognitiv beteendeterapi och inlärningspsykologi.
- Varför gör vi som vi gör? Att förstå och analysera beteende.

Dag 2:

- Genomgång av processerna inom Acceptance and commitment therapy, ACT.
- Skifta fokus från att ta bort obehaget till att göra beteendeförändringar som gör det möjligt att få mer av det som är viktigt i livet. Hur kan vi hjälpa patienten med perspektivskifte och beteendeförändring?
- Upplevelsebaserade övningar
- Hemuppgift, tillämpning utifrån eget patientfall.

Dag 3:

- Uppföljning av hemuppgift i smågrupper.
- Repetition/Fördjupning. Forskningsläget för ACT.
- Workshop i grupper, ACT i praktiken.
- Reflektion över yrkesrollen: Vad händer om vi själva ändrar beteende?
- Utvärdering av kursen.