

Coachutbildning & Stress- och utmattningsterapeut

Innehåll

Tillfälle 1 – Förstå stress och utmattning inifrån

Trappsteg 1: Medvetandegörande
Stress och utmattning ur psykodynamiskt perspektiv

- Anknytning och långvarig belastning
- Varför återhämtning inte kan börja med "lösningar"

Praktik

- Egen kartläggning av stressmönster
 - Kroppslig orientering

Tillfälle 2 – Iscensättningsmodellen: det inre systemet

Struktur och balans
Uppmärksamhet, tanke, känsla, kropp

- Hur obalans uppstår när ett fält dominerar
 - Stress som systemisk isolering

Praktik

Arbeta med kvadratmodellen på sig själv och klientfall

Tillfälle 3 - Nallemodellen: tillstånd och reglering

Reglering
Grön, gul, röd som tillstånd

- Skillnad mellan reaktion och personlighet

Att skapa ett tryggt språk med klienten
Praktik

- Använda Nallemodellen i samtal
- Översätta komplexitet till vardagsförståelse

Tillfälle 4 – Psykologisk iscensättning och delpersonligheter

Trappsteg 4: Mönsterigenkänning
Iscensättning, anknytning och objektrelation

- Delpersonligheter som överlevnadsstrategier
 - Offer-/förovarpositioner

Praktik

Introduktion till iscensättningsschemat

- Självreflektion och klientexempel

Tillfälle 5 – Projektion och verklighetsförskjutning

Trappsteg 5: Dåtid och nutid
Hur känslominne projiceras på nuet

- När upplevelsen är sann men tolkningen fel

Relationella missförstånd vid utmattning
Praktik

Fördjupat arbete med iscensättningsformulär

Tillfälle 6 – Fria associationer som terapeutisk metod

Trappsteg 6: Ursprungsförståelse
Fria associationer (Freud) i modernt samtal

- Att fånga känslominnets språk

Återläsning som insiktsverktyg
Praktik

Träning i att lyssna, anteckna och spegla

- Rollspel terapeut–klient

Tillfälle 7 – Visualisering och inre barn-arbete

Trappsteg 7: Integration
Varför visualisering stödjer återhämtning

- Inre barn och delpersonligheter

Att bryta mönster utan att forcera
Praktik
Guidad visualisering

- Kombination av formulär och inre arbete

Tillfälle 8 – Terapeutisk hållning och hållbarhet

Trappsteg 8: Professionell förankring
Att arbeta med utmattning utan att själv bli överbelastad

- Gränser, ansvar och etik

Att hålla rummet
Praktik
Fallgenomgångar

- Integrera Återhämtningstrappan i klientarbete