

# Studieplan 2017/2018

## Grunnleggende innføring i kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv

**Studiepoeng: 15**

### Studiets nivå og organisering

Studiet går over ett semester og er på totalt 15 studiepoeng. Studiet er nett og samlingsbasert.

### Bakgrunn for studiet

Høgskolen i Hedmark tilbyr et utdanningstilbud i grunnleggende innføring i kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv som oppdragsstudium. Det fokuseres på forebyggende tilnærming og hjelp til selvhjelp for mennesker som studentene møter i sin arbeidssituasjon. Forskning viser til gode resultater for kognitiv terapi, men at det også forutsetter at man har teoretisk kunnskap om det og god trening i å anvende det i praksis. Det vil derfor legges vekt på stor egenaktivitet i dette studiet og det forutsetter at studentene jobber med mennesker i en egnet arbeidssituasjon.

### Læringsutbytte

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

#### Kunnskap:

Kandidaten

- har kunnskap om teorigrunnet for kognitiv terapi
- har oversikt over kunnskapsbasert forskning om kognitiv terapi
- har inngående kunnskap om grunnleggende prinsipper / holdninger i kognitiv terapi

## Ferdigheter:

Kandidaten

- kan anvende grunnleggende prinsipper fra kognitiv terapi i arbeidssituasjon
- kan kritisk vurdere og analysere egne ferdigheter i samtaler
- kan vurdere når kognitiv terapi er relevant å bruke i samtaler

## Generell kompetanse:

Kandidaten

- kan anvende kognitiv terapi selvstendig i arbeid med mennesker i et forebyggende perspektiv

## Målgruppe

Studiet retter seg mot ansatte i offentlig og privat sektor, som jobber med mennesker, både voksne og barn, som er i utfordrende livssituasjoner. Det kan for eksempel være helse – og sosialarbeidere, ledere, saksbehandlere i NAV, ansatte i frisklivssentraler, pedagoger og andre institusjoner.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studenten vil etter endt utdanning være bedre i stand til å gjennomføre samtaler med en kognitiv terapeutisk tilnærming i et forebyggende perspektiv til klienter. Studiet gir studenten forståelse for når denne tilnærmingen kan anvendes.

## Opptakskrav og rangering

Bachelor innen helse/sosialfag eller pedagogiske fag eller annen relevant 3-årig utdanning på tilsvarende nivå.

## Arbeids- og undervisningsformer

Det legges opp til varierte undervisning- og arbeidsformer som inkluderer forelesninger, praktiske øvelser i grupper, demonstrasjoner, gjennomføring av samtaler og refleksjonsoppgaver. Dette skal bidra til at studentene får teoretisk og praktisk kunnskap

og erfaring med temaene, i tillegg til at de får utforske egne ferdigheter i å bruke kognitiv terapi i samtaler. Studentene vil bli tett fulgt opp med faglig veiledning under hele studiet.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Mellom samlingene forutsettes det at studentene arbeider selvstendig med stoffet og løser oppgaver.

## Vurderingsformer

Eksamen består av en skriftlig individuell hjemmeoppgave som er knyttet til relevant arbeidssituasjon for å oppnå selvstendig anvendelse av kognitiv terapi. Oppgaven tar utgangspunkt i en innlevert nedskrevet samtale. Denne skal analyseres og drøftes i forhold til teori og egne erfaringer. Oppgaven arbeides med gjennom hele studiet.

Hjemmeoppgaven vurderes til Bestått / Ikke bestått.

## Internasjonalisering

Utveksling til utlandet er ikke relevant for dette studiet. Det kan bli benyttet noe engelskspråklig litteratur.

## Studiets oppbygging og innhold

Studentene arbeider med grunnleggende prinsipper for kognitiv terapi. Studiet tar utgangspunkt i de kognitive forståelsesmodellene for depresjon og angstlidelser, med spesielt vekt på sosial angst.

Studiet består av ett emne på 15 studiepoeng. Emnet gjennomføres på deltid og er samlingsbasert. Studiet gjennomføres med fire samlinger á to dager. Samlingene vil bestå av forelesninger, praktiske øvelser i grupper, demonstrasjoner, gjennomføring av samtaler og veiledning.

### Emnetabell

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *	Studiepoeng pr. semester
				S1(H)
48KOG	Kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv	15	O	15
Sum:				15

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## 48KOG Kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv

Emnekode: 48KOG

Studiepoeng: 15

### Semester

Høst

### Språk

Norsk

### Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

### Læringsutbytte

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

#### Kunnskap:

Kandidaten

- har kunnskap om teorigrunnet for kognitiv terapi
- har oversikt over kunnskapsbasert forskning om kognitiv terapi
- har inngående kunnskap om grunnleggende prinsipper / holdninger i kognitiv terapi

## Ferdigheter:

Kandidaten

- kan anvende grunnleggende prinsipper fra kognitiv terapi i arbeidssituasjon
- kan kritisk vurdere og analysere egne ferdigheter i samtaler
- kan vurdere når kognitiv terapi er relevant å bruke i samtaler

## Generell kompetanse:

Kandidaten

- kan anvende kognitiv terapi selvstendig i arbeid med mennesker i et forebyggende perspektiv

## Innhold

- Grunnleggende innføring i kognitiv terapi, historikk, teoretisk grunnlag og forskning.
- Grunnleggende innføring i det sentrale verdigrunnlaget og grunnleggende prinsipper for kognitiv terapi
- Psykologisk førstehjelp til barn / unge
- Kognitiv terapitilnærming til depressiv problematikk
- Kognitiv terapi tilnærming til angstproblematikk, spesielt sosial fobi
- Veiledet selvhjelp
- Hvordan tilpasse kognitiv terapi til ulike situasjoner og ulike mennesker
- Ethiske overveielser

## Arbeids- og undervisningsformer

Studiet er erfaringsbasert og vektlegger aktive arbeids- og læringsformer.

Undervisningen foregår som en veksling mellom:

- forelesning
- praktiske øvelser i grupper
- demonstrasjoner
- gjennomføring av samtaler

- refleksjonsoppgaver
- selvstudium
- veiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minst 2 øvelsessamtaler hvorav én av samtalene skal være innlevert og mottatt tilbakemelding på. Dette kan være nedskrevet, lydopptak eller videoopptak.
- Minst 9 timer trening på kognitiv terapi i grupper i form av tre obligatoriske kollokvier.
- Oppmøte på all undervisning, minimum 80 %. Ved fravær utover 20 % må studenten levere inn alternativt arbeidskrav. Fravær utover 25 % godkjennes ikke.

Begrunnelse for krav om deltakelse er at studenten skal ha mulighet til å tilegne seg kompetanse i tråd med studiet læringsmål, og som deltakerne ikke vil kunne tilegne seg ved selvstudium alene.

## Eksamen

Eksamen består av en skriftlig individuell oppgave. Oppgavens tema tar utgangspunkt i en innlevert nedskrevet samtale. Denne skal analyseres og knyttes til teori. Oppgaven kan arbeides med gjennom hele studiet.

Oppgaven vurderes til Bestått/Ikke bestått.

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag