

Studieplan 2019/2020

Grunnleggende innføring i kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv

Studiepoeng: 10

Studiets nivå og organisering

Studiet går over ett semester og er på totalt 10 studiepoeng. Studiet er nett og samlingsbasert.

Bakgrunn for studiet

Høgskolen i Innlandet tilbyr et utdanningstilbud i grunnleggende innføring i kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv som oppdragsstudium. Det fokuseres på forebyggende tilnærming og motivasjon til egenmestring 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 teorigrunnlaget for kognitiv terapi
- har oversikt over forskningsgrunnlaget i kognitiv terapi
- har inngående kunnskap om grunnleggende prinsipper / holdninger i kognitiv terapi og MI (Motiverende intervju)

Ferdigheter:

Kandidaten

- kan anvende grunnleggende prinsipper fra kognitiv terapi og MI i arbeidssituasjon
- kan kritisk vurdere og analysere egne ferdigheter i samtaler
- kan vurdere når kognitiv terapi og MI 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 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 i stand til å gjennomføre samtaler med en kognitiv terapeutisk tilnærming med vekt på forebygging og motivasjon til egenmestring av utfordrende livssituasjoner. 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 Canvas 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.

Studiet består av ett emne på 10 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.

Kull

2019

Emnetabell

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1(V)
KOGTER3000	<u>Kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv</u>	10	O	10
			Sum:	10

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

KOGTER3000 Kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv

Emnekode: KOGTER3000

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

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 teorigrunnlaget for kognitiv terapi
 - har oversikt over forskningsgrunnlaget for kognitiv terapi
 - har inngående kunnskap om grunnleggende prinsipper / holdninger i kognitiv terapi og MI (Motiverende intervju)
- Ferdigheter:**

Kandidaten

- kan anvende grunnleggende prinsipper fra kognitiv terapi og MI (Motiverende intervju) i arbeidssituasjon
- kan kritisk vurdere og analysere egne ferdigheter i samtaler
- kan vurdere når kognitiv terapi og MI(Motiverende intervju) 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
- Kognitiv terapitilnærming til depressiv problematikk
- Kognitiv terapi tilnærming til angstproblematikk
- Veiledet selvhjelp
- Hvordan tilpasse kognitiv terapi til ulike situasjoner og ulike mennesker
- Bruk av MI(Motiverende intervju) i motiverende samtaler

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 1 øvelsessamtale som skal være innlevert og mottatt tilbakemelding på. Dette kan være nedskrevet, lydopptak eller videoopptak.
- Minst 6 timer trening på kognitiv terapi i grupper i form av 2 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