

Studieplan 2020/2021

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 kognitiv terapi. 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 legges vekt på stor egenaktivitet i dette studiet og det er en fordel om 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 kunnskap om det historiske og forskningsmessige grunnlaget i kognitiv terapi
- har inngående kunnskap om grunnleggende prinsipper og metoder i kognitiv terapi

Ferdigheter:

Kandidaten

- kan anvende grunnleggende prinsipper og metoder fra kognitiv terapi i sin arbeidssituasjon
- kan kritisk vurdere og analysere egne ferdigheter i samtaler
- kan vurdere når kognitiv terapi er relevant å benytte som forståelsesmodell og i intervensjoner

Generell kompetanse:

Kandidaten

- kan anvende kognitiv terapi selvstendig i arbeid med mennesker

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 sikte på å fremme mestring og selvforståelse i utfordrende livssituasjoner. Studenten vil etter endt utdanning ha forståelse for når en slik tilnærming er relevant.

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, og gjennomføring av samtaler. 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. 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. Det tas utgangspunkt i en nedskrevet samtale som skal analyseres og drøftes i forhold til teori og egne erfaringer. Oppgaven kan arbeides med gjennom hele studiet, og vurderes som 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

2021

Emnetabell

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1(V)
KOGTER3000	Kognitiv terapi i et forebyggende perspektiv	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 teorigrunnet for kognitiv terapi
- har kunnskap om det historiske og forskningsmessige grunnlaget i kognitiv terapi
- har inngående kunnskap om grunnleggende prinsipper og metoder i kognitiv terapi

Ferdigheter:

Kandidaten

- kan anvende grunnleggende prinsipper og metoder fra kognitiv terapi i sin arbeidssituasjon
- kan kritisk vurdere og analysere egne ferdigheter i samtaler
- kan vurdere når kognitiv terapi er relevant å benytte som forståelsesmodell og i intervensjoner

Generell kompetanse:

Kandidaten

- kan anvende kognitiv terapi selvstendig i arbeid med mennesker

Innhold

- Grunnleggende kunnskap om kognitiv terapi, historikk, teoretisk grunnlag og forskning.
- Kunnskap om det sentrale verdigrunnlaget og grunnleggende prinsipper for kognitiv terapi
- Kognitiv terapi ved depressiv problematikk
- Kognitiv terapi ved angstproblematikk
- Veiledet selvhjelp og coaching
- Kognitiv terapi i organisasjon og ledelse
- Tilpasning av kognitiv terapi til ulike situasjoner og ulike mennesker

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.
- Minimum 80% oppmøte på all undervisning.

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

Eksamen

Eksamen består av en skriftlig individuell hjemmeoppgave som er knyttet til relevant arbeidssituasjon. Det tas utgangspunkt i en nedskrevet samtale som skal analyseres og drøftes i forhold til teori og egne erfaringer. Oppgaven kan arbeides med gjennom hele studiet, og vurderes til bestått / ikke bestått.

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag