



**VID**

**Studieplan for videreutdanning i Livsstyrketrening  
gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende  
kommunikasjon**

**30 studiepoeng**

**Programme Description for Continuing Education in Vitality  
Training**

**30 ECTS**

**Fakultet for helsefag  
Faculty of Health Studies**

**VID Oslo**

Godkjent 6. september 2018 av Utdanningsutvalget

Approved 6 September 2018 by The Education Committee

# Innhold

1. Presentasjon av studiet .....	1
2. Målgruppe og opptakskrav .....	2
3. Læringsutbytte.....	2
4. Arbeids- og undervisningsformer .....	3
5. Internasjonalisering .....	4
6. Vurderingsformer.....	4
7. Studiets oppbygning .....	5
Emnebeskrivelser .....	6

# 1. Presentasjon av studiet

Det tverrfaglige studiet Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjon gjennomføres ved VID vitenskapelige høyskole, Fakultet for helsefag, Oslo.

Langvarige helseutfordringer, kroniske sykdommer og sammensatte problemstillinger opptrer hyppig i den norske befolkningen. Muskelskjelettsmerter og psykiske plager er de vanligste årsakene til at voksne mennesker har sykefravær og faller ut av arbeidslivet. Studier har vist at mange med langvarige helseplager opplever manglende forståelse og føler seg dårligere etter møtet med helsevesenet og NAV. Helsepersonell sier at de ofte opplever seg makteløse i møte med disse pasientene.

Studiet i Livsstyrketrening er spesielt rettet mot fagpersoner fra ulike profesjoner som ønsker å øke sin kompetanse til å møte personer med langvarige og sammensatte helseutfordringer og bidra til bedre mestring av hverdagen for disse. Studentene må "kjenne på egen kropp" og selv erfare hvordan ulike øvelser i oppmerksomt nærvær virker og arbeide med ulike livstemaer for å kunne bruke dette autentisk i egen praksis. Studiet gir både en kompetanseheving og en holdningsendring overfor brukere/klienter/pasienter. Bevisstgjøring av egne verdier og utvikling og trening i å kommunisere mestringsfremmende er derfor sentralt. Likeledes er prosessarbeid og tilbakemeldinger en vesentlig del av læringen.

Faglig kompetanse søkes videre oppnådd gjennom forelesninger av lærere med solide teoretiske, erfaringsbaserte og pedagogiske kvalifikasjoner. Faglige refleksjoner i etterkant av studentens egne erfaringer gjennom deltakelse i øvelser og trening i oppmerksomt nærvær er sentralt for læringsutbyttet. Studentene oppfordres til å gjennomføre kollokviegrupper mellom samlingene hvor de trener på å bruke kommunikasjons- og veiledningsmetodene som de lærer på studiet, og å lede hverandre i ulike nærværøvelser.

Kontakt mellom faglærere og studenter er en viktig verdi gjennom studieåret. Lærere må selv praktisere nærværøvelser og trene oppmerksomt nærvær i eget liv.

Samlet gir studiet en betydelig kompetanse i å lede kurs og veilede pasienter/brukere/klienter innenfor spesialist- og kommunehelsetjeneste, for eksempel innenfor arbeidsrettet rehabilitering, psykiske helsetjenester, frisklivssentraler og personalrettede tiltak, både i offentlig og privat sektor.

Det overordnede målet med studiet er at studenten lærer å:

- bruke mestringsfremmende kommunikasjon og veiledning overfor enkeltpersoner og grupper
- lede øvelser i oppmerksomt nærvær
- anvende nærværstrening i eget liv
- lede kurs i Livsstyrketrening

## Nøkkelinformasjon om studiet

**ISCED:** 0915: Therapy and rehabilitation

**Studieprogramkode:** VULS

**Antall studiepoeng:** 30

**Kvalifikasjonsnivå:** 2. syklus (mastergrad)

**Grad etter avsluttet studium:** Videreutdanning i Livsstyrketrening

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Organisering av studiet:** Deltid (50 % studiebelastning)

**Praksisstudier:** Nei

**Fastsatt studietid:** 1 år

**Studieåret starter:** Høst

**Undervisningssted:** Oslo

## 2. Målgruppe og opptakskrav

Videreutdanning i Livsstyrketrening retter seg mot fagpersoner med gjennomført bachelorutdanning som ønsker økt kompetanse i mestringsfremmende kommunikasjon og veiledning av personer med langvarige og sammensatte helseutfordringer. Fagpersonene kan arbeide innenfor spesialist- eller kommunehelsetjeneste, rehabilitering, NAV, arbeids- og allmenntilmedisin, i barnehager, skoler, eller i andre helsefremmende tiltak.

Opptak til studiet skjer på grunnlag av:

Bachelorgrad (180 studiepoeng) eller annen grad eller utdanning på tilsvarende nivå av minimum tre års omfang.

Utdanning som i henhold til § 3-4 i lov om universiteter og høyskoler er godkjent som jevngod med ovennevnte grader eller utdanningsløp.

Minst ett års relevant yrkespraksis etter fullført utdanning.

Søkere som ikke oppfyller de ordinære opptakskravene kan etter fastsatte kriterier søke opptak på grunnlag av realkompetanse.

Det er en forutsetning at søkere/studentene har gode norskkunnskaper både muntlig og skriftlig. Søkere med utenlandsk utdanning må dokumentere at de oppfyller krav til norsk- og engelskkunnskaper i forskrift 6. januar 2017 nr. 13 om opptak til høgre utdanning.

Kurs i Livsstyrketrening vektlegger nødvendigheten av å ha to ledere. Søkere som har mulighet til å lede kurs sammen med allerede utdannede Livsstyrketrenere eller medsøker vil bli prioritert dersom andre kriterier er oppfylt.

## 3. Læringsutbytte

Læringsutbyttebeskrivelsene er lagt på 2. syklus i tråd med det nasjonale kvalifikasjonsrammeverket for høyere utdanning. Etter fullført studium skal kandidaten ha følgende læringsutbytte, inndelt i kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse:

### Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om biomedisin og fenomenologi som ulike vitenskapsteoretiske forklaringsmodeller på menneskers kroppslige symptomer og plager
- har inngående kunnskap om det helsefremmende perspektivet (salutogenese) som grunnlag for kommunikasjon og veiledning
- har inngående kunnskap om sammenhenger mellom kognitive, emosjonelle og kroppslige reaksjoner og atferd
- har inngående kunnskap om helsepedagogiske prinsipper for læring og mestring
- har inngående kunnskap om nærværsbaserte kommunikasjons- og veiledningsmetoder
- har oppdatert forskningsbasert kunnskap innenfor fagområdet oppmerksomt nærvær/ mindfulness og dets effekter på helse og kan forholde seg reflektert og analytisk til denne forskningen
- 

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan praktisere nærværsøvelser i eget liv

- har avansert kompetanse til å styrke pasienters/brukeres/klienters bevissthet om sammenhenger mellom tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og atferd
- kan bevisst og reflektert bruke «seg selv som instrument» i møte med brukere/klienter/pasienter
- har evne til å sette seg inn i andres perspektiv, anerkjenne ulikheter og være fleksibel, tolerant og åpen overfor nye erfaringer
- kan anvende nærværsbaserte metoder og mestringsfremmende kommunikasjon i veiledning av brukere/klienter/pasienter individuelt og i gruppe
- kan anvende kunnskap om og lede kurs i Livsstyrketrening
- kan tilpasse kurs i Livsstyrketrening til organisatoriske rammer på egen arbeidsplass
- 

### **Generell kompetanse**

#### Kandidaten

- har evne til å systematisere og formidle forsknings- og erfaringsbasert kunnskap innenfor fagområdene Livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær og helsefremmende arbeid
- kan gjennomføre et selvstendig skriftlig arbeid innenfor etablerte normer for akademisk redelighet
- har evne til kritisk og etisk refleksjon ved bruk av Livsstyrketrening
- kan undervise og formidle fagstoff om Livsstyrketrening og oppmerksomt nærvær til fagpersoner og andre aktuelle målgrupper
- kan anvende fagområdets terminologi i en internasjonal kontekst
- kan kritisk vurdere og benytte ulike typer nasjonale og internasjonale vitenskapelige kunnskapskilder og søke i databaser for å innhente oppdatert kunnskap innen fagområdene Livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær/mindfulness og helsefremmende arbeid
- 

## **4. Arbeids- og undervisningsformer**

Arbeids- og undervisningsformene i studiet skal legge til rette for at kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse integreres i profesjonell praksis. Studiet har to faglærere som begge er til stede på alle samlinger, noe som bidrar til aktivt samspill og tett oppfølging av den enkelte og hele gruppen. Grunnleggende prinsipper i oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjonen og veiledning danner et verdifundament og gir retning for gjennomføring av undervisningen gjennom hele studiet.

Undervisningen anvender ulike pedagogiske virkemidler, studentaktive læringsformer og prosessorientert undervisning i plenum og grupper gjennom hele studiet. Det vektlegges at «å lære er å oppdage», og at å oppdage er en individuell prosess. Studiet legger gjennomgående til rette for erfaringslæring og utvikling av erfaringsbasert kunnskap, både gjennom selv å delta i oppgaver og øvelser, gjennom å dele erfaringer med hverandre og lytte til likheter og forskjeller. Studentene skriver logg etter alle oppgaver, øvelser og forelesninger og deler disse med én eller flere medstudenter. Etter avsluttet studiedag skriver studentene metalogg som deles i faste loggrupper påfølgende morgen.

Gjennom bruk av kreative pedagogiske metoder erfarer studentene at læring ikke bare er en kognitiv aktivitet. Kroppen gir oss tilgang til informasjon vi ikke så lett kan få på annen måte, og oppmerksomhet på kropp og følelser er en vesentlig kilde til oppdagelser. Studentene erfarer at oppmerksomhetstrening er en kontinuerlig læringsprosess, og at økt oppmerksomhet på egne tanke- og handlingsmønstre gir muligheter til å ta ansvar og nye valg.

Gjennom hele studiet arbeider studentene kreativt og kritisk med selvrefleksjon over temaet «meg selv som instrument» i møte med brukere/klienter/pasienter.

Studentene erfarer progresjon i studiet ved at de først deltar i oppgaver og øvelser som ledes av lærerne, deretter trener de på å lede øvelser i små grupper og får tilbakemelding fra medstudenter og lærere. Treningen utvides etter hvert til større grupper, og i siste del av utdanningen skal studentene selv både lede og veilede på konkrete temaer og følge opp gruppeprosesser.

### **Skriftlige arbeidskrav**

Arbeidskrav som leveres mellom hver samling, er en sentral del av læringsprosessen. I arbeidskravene skal studentene bruke kunnskap og erfaringer fra undervisningen og dokumentere disse skriftlig. Videre reflekterer studentene over daglige erfaringer med trening i oppmerksomt nærvær, oppmerksomhet på studiets «livstemaer» og bruk av kreative metoder i veiledning. Arbeidskravene vurderes til godkjent/ikke godkjent av faglærerne. Hvis arbeidskravet ikke godkjennes vil studenten få veiledning fra en av faglærerne og arbeidskravet kan bearbeides innen avtalt tid.

Alle arbeidskrav må være godkjent før studenten går opp til endelig eksamen.

### **Kompetanse til å lede kurs i Livsstyrketrening**

På studiesamling 5 og 6 leder og veileder hver student en gruppe på 6-8 medstudenter i et tema fra kursprogrammet Livsstyrketrening. En faglærer/veileder deltar i gruppen. Hver student får tilbakemeldinger fra medstudenter og faglærer på hva som er bra og hva vedkommende trenger å trene mer på. På samling 6 gir faglærer i tillegg tilbakemelding på om veiledningen er godkjent og om studenten kan gå opp til eksamen. Hvis arbeidet ikke godkjennes får studenten en ny mulighet til å lede en gruppe med medstudenter og faglærer før endelig eksamen.

Studenten skal vise ferdigheter til å:

- lede øvelser i oppmerksomt nærvær
- lede øvelser og veilede på temaer fra kursprogrammet Livsstyrketrening
- anvende mestringsfremmende kommunikasjons- og veiledningsmetoder i veiledningen

## **5. Internasjonalisering**

Faglærerne på studiet holder seg kontinuerlig oppdatert om internasjonal forskning innenfor fagområdet oppmerksomt nærvær/mindfulness, og pensumlitteraturen oppdateres derfor jevnlig. Pensum omfatter litteratur både på norsk og engelsk. De pedagogiske metodene som benyttes i utdanningen er helt fra starten av inspirert av internasjonalt samarbeid. Studiet er åpent for studenter fra Danmark og Sverige og studenter fra andre land som behersker norsk språk.

## **6. Vurderingsformer**

### **Skriftlig eksamen**

Etter studiesamling 3 gjennomfører studentene en skriftlig hjemmeeksamen over tre uker. I dette arbeidet skal studentene vise teoretisk forståelse for og evne til kritisk refleksjon over fagtemaene Livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjons- og veiledningsmetoder, og hvordan disse kan anvendes i eget liv og arbeid. Studenten skal benytte pensumlitteratur og oppdatert forskning på emnet. Besvarelsen skrives i henhold til retningslinjer for skriftlige arbeider ved VID. Eksamen vurderes til bestått/ikke bestått.

## Muntlig eksamen

Etter at studiesamlingene er avsluttet gjennomfører hver 45 minutter muntlig eksamen sammen med en medstudent. I denne eksamen skal studentene vise forståelse for og evne til å reflektere over pensumlitteraturen og hvordan denne anvendes i relasjon til Livsstyrketrening. Faglærerne utarbeider aktuelle eksamensspørsmål. De to studentene trekker etter tur ett spørsmål, redegjør for spørsmålets meningsinnhold og anvender stoffet i refleksjon og diskusjon med ekstern og intern sensor og medstudent. Begge studentene skal redegjøre for en selvvalgt forskningsartikkel om oppmerksomt nærvær/mindfulness.

Eksamen vurderes til bestått/ikke bestått. Faglærer samarbeider med ekstern sensor i henhold til forskrift av 12. desember 2016 nr.1595 om opptak, studier, eksamen og grader ved VID vitenskapelige høyskole. Tilbakemelding blir meddelt av ekstern sensor umiddelbart etter avsluttet eksaminasjon.

Karakterutskrift utstedes når alle obligatoriske arbeider og avsluttende eksamener er bestått.

## 7. Studiets oppbygning

Studiet utgjør til sammen 30 studiepoeng og gjennomføres i løpet av ett studieår med seks samlinger à tre dager (tre i høst- og tre i vårsemesteret). Hver samling består av prosessorientert dag- og ettermiddagsundervisning onsdag, torsdag og fredag. Samlingene utgjør til sammen 150 timer.

Den enkeltes individuelle prosess knyttes til det å erfare metoder vedkommende senere skal bruke overfor andre. Samhandling med de andre studentene er en sentral del av læringen. Deltakelse på hver samling er obligatorisk. Studiet avsluttes med muntlig eksamen. Studiet forutsetter minimum 80 % nærvær for rett til å fremstille seg til avsluttende muntlig eksamen. Eventuelle dispensasjoner vurderes av fagansvarlig lærer.

1. studieår				
Emnekode	Emnenavn	Studiepoeng	Semester	O/S/V*
8001	Grunnleggende metoder i Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjon	15	Høst	O
8002	Ledelse av kursprogrammet Livsstyrketrening i grupper	15	Vår	O

\*O=obligatorisk emne, S=semi-obligatorisk emne, V=valgemne

## **Emnebeskrivelser**



# Grunnleggende metoder i Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjon

## Basic methods in Vitality Training

### Innhold

I emnet VULS 8001 får studentene innføring i Livsstyrketreningens teoretiske grunnlag og metoderepertoar, samt trening i å benytte de grunnleggende metodene i individuell veiledning og små grupper. Undervisningen veksler mellom teori og refleksjoner i plenum, oppgaver og øvelser som studentene selv deltar i og trening i å bruke kommunikasjons- og veiledningsmetoder i små grupper. Emnet forutsetter at studentene er villige til å delta aktivt og dele erfaringer med medstudenter. Dette gir mulighet for bevisstgjøring og egenutvikling samtidig. Arbeidsformen innebærer også at studentene jobber selvstendig med pensum. De oppfordres derfor til å danne kollokviegrupper.

Etter samling 1 og 2 skal studenten levere et skriftlig arbeidskrav. Etter samling 3 gjennomfører studentene en individuell skriftlig hjemmeeksamen som vurderes til bestått/ikke bestått. Eksamensoppgaven kan bearbeides og leveres på nytt dersom den ikke blir bestått.

Hovedtemaer:

- Kunnskapsgrunnet for Livsstyrketrening: fenomenologi, gestaltpsykologi, konfluent pedagogikk og oppmerksomt nærvær/mindfulness
- Verdier, holdninger og normer i Livsstyrketrening
- Biomedisin og fenomenologi som ulike forklaringsmodeller på menneskers kroppslige symptomer og plager
- Livsstyrketrening - et helsefremmende perspektiv
- «Meg selv som instrument» - utvikling av personlig kompetanse
- Oppmerksomt nærvær – holdninger og øvelser
- Mestringsfremmende kommunikasjons- og veiledningsmetoder
- Temaer i kursprogrammet Livsstyrketrening: Hvis kroppen kunne snakke..., hvem er jeg, «burdene» mine, verdier – hva er viktig for meg, dårlig samvittighet og sinne
- Sammenhenger mellom kognitive, emosjonelle og kroppslige reaksjoner og atferd
- Stress, følelser og oppmerksomt nærvær
- Teori om og trening på bruk av kreative læringsmetoder som ledet fantasi, tegning, metaforer, dikt og musikk i veiledningsprosessen

### Læringsutbytte

Etter endt emne skal studenten ha følgende læringsutbytte, inndelt i kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse:

**Emnekode:** 8001

**Antall studiepoeng:** 15

**Tilbys som enkeltemne:** Nei

**Emnestatus:** Obligatorisk

**Studienivå:** Høyere grad

**Plassering i studieløpet**

**Heltid:** Ikke aktuelt

**Deltid:** 1. studieår

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Undervisningssted:** Oslo

**Undervisningstermin:** Høst

**Obligatorisk undervisning:** Ja

**Praksisstudier:** Nei

**Undervisningsomfang:**

20 timer

**Omfang annet lærerstyrt arbeid:**

38 timer

**Omfang studentstyrt arbeid:**

347 timer

**Totalt antall studentarbeidstimer:**

405 timer

**Progresjonskrav:**

## **Kunnskaper:**

Studenten

- har inngående kunnskap om teorier som ligger til grunn for kursprogrammet Livsstyrketrening: fenomenologi, gestaltpsykologi, konfluent pedagogikk og oppmerksomt nærvær/mindfulness
- har kunnskap om biomedisin og fenomenologi som ulike vitenskapsteoretiske forklaringsmodeller på menneskers kroppslige symptomer og plager
- har kunnskap om det helsefremmende perspektivet/salutogenese som grunnlag for kommunikasjon og veiledning
- har inngående kunnskap om sammenhenger mellom kognitive, emosjonelle og kroppslige reaksjoner og atferd
- har inngående kunnskap om sammenhenger mellom stress, følelser og kroppslige reaksjoner
- har inngående kunnskap om helsepedagogiske prinsipper for læring og mestring
- har inngående kunnskap om mestringsfremmende kommunikasjons- og veiledningsmetoder

## **Ferdigheter:**

Studenten

- kan praktisere nærværøvelser i eget liv
- har evne til å sette seg inn i andres perspektiv, anerkjenne ulikheter og være fleksibel, tolerant og åpen overfor nye erfaringer
- kan anvende nærværbaserte og kreative læringsmetoder og mestringsfremmende kommunikasjon i individuell veiledning av brukere/klienter/pasienter

## **Generell kompetanse:**

Studenten

- har evne til å systematisere og formidle forsknings- og erfaringsbasert kunnskap innenfor fagområdene Livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær og helsefremmende arbeid
- kan gjennomføre et selvstendig skriftlig arbeid innenfor etablerte normer for akademisk redelighet
- kan kritisk vurdere og benytte ulike typer nasjonale og internasjonale vitenskapelige kunnskapskilder og søke i databaser for å innhente oppdatert kunnskap innen fagområdene Livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær/mindfulness og helsefremmende arbeid

## **Arbeids- og undervisningsformer**

- Faglærerne foreleser om hovedtemaene i utdanningen og leder ulike øvelser
- Studentene erfarer nærværøvelser og mestringsfremmende kommunikasjons- og veiledningsmetoder ledet av faglærerne
- Studentene trener på å benytte kommunikasjons- og veiledningsmetoder i små grupper (to/tre) og får tydelige tilbakemeldinger
- Studentene erfarer øvelser i ulike livstema fra kursprogrammet Livsstyrketrening: Hvis kroppen kunne snakke..., hvem er jeg, hva trenger jeg, verdier – hva er viktig for meg, dårlig samvittighet og sinne

- Studentene skriver logg etter alle oppgaver, øvelser og forelesninger, og metalogg etter avsluttet studiedag. Loggene deles i faste loggrupper hver morgen

## Obligatoriske aktiviteter

- Deltakelse på all undervisning er obligatorisk
- Arbeidskrav leveres etter hver samling

## Vurderingsordning

Vurderingsform	Varighet	Vurderingsuttrykk
Skriftlig eksamen	3 uker	Bestått/ikke bestått

### Utfyllende informasjon om vurdering/eksamen

Etter studiesamling 3 gjennomfører studentene en skriftlig hjemmeeksamen over tre uker. I dette arbeidet skal studentene vise teoretisk forståelse for og evne til kritisk refleksjon over fagtemaene Livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær og mestringsfremmende kommunikasjons- og veiledningsmetoder, og hvordan disse kan anvendes i eget liv og arbeid. Studenten skal benytte pensumlitteratur og oppdatert forskning på emnet. Besvarelsen skrives i henhold til retningslinjer for skriftlige arbeider ved VID. Eksamen vurderes til bestått/ikke bestått.

### Pensum

Dyrkorn R. og Dyrkorn R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning*. Oslo: Universitetsforlaget. (s.15-100, s.129-162)

Getz, L., Kirkengen, A. L. & Ulvestad, E. (2011). Menneskets biologi - mettet med erfaring. *Tidsskrift for Den norske legeforsking*, 131 (7):683-687. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/2090676>

Grendstad N.M. (1991). *Å lære er å oppdage*. Oslo: Didakta Norsk forlag.

\*Haugli L. og Steen E. (2001). *Kroniske muskel/skjelettsmerter og selvforståelse. Utvikling og evaluering av en læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærer* Oslo: Unipub forlag, Akademika AS. (s.19-33)

Kabat-Zinn, J. (2015). *Livets katastrofer. Bruk kroppens og sinnets visdom til å håndtere stress og sykdom*. Oslo: Arneberg Forlag. (s.61-225, s.289-340, s.361-370, s.429-461, s.489-507)

The Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Tveiten S. (2013) *Veiledning – mer enn ord...* Bergen: Fagbokforlaget. 4. utg.

\*Steen E., Haugli L. (2000) Generalised chronic musculoskeletal pain as a rational reaction to a life situation? *Theoretical Medicine* 21: 581-599

Svenaesus F. (2005). *Sykdommens mening - og møtet med det syke mennesket*. Oslo: Gyldendal Akademisk. (s. 43-107)

# Ledelse av kursprogrammet Livsstyrketrening i grupper

## Managing and counseling Vitality Training groups

### Innhold

Emnet VULS 8002 våren bygger på Emnet 8001. Studentene får selv erfare temaene i Livsstyrketreningens programmet, og fortsetter egen bevisstgjørings og personlige utviklingsprosess. Studentene skal fortsette nærværestrening i eget liv og trene på å lede ulike formelle nærværsøvelser.

Studentene trener på å lede og veilede på livsstyrketreningstemaene i grupper. Det er fokus på å utvikle ferdigheter i å benytte mestringsfremmende kommunikasjons- og veiledningsmetoder og lede gruppeprosesser.

Studentene leverer arbeidskrav etter samling 4 og 5. Studie avsluttes med en muntlig eksamen der studenten gå opp to og to. Til denne eksamen skal det i tillegg til obligatorisk pensum legges opp to selvvalgte vitenskapelige artikler.

Hovedtemaer:

- Empowerment og livsstyrkerening
- Bruk av språk i kommunikasjon og veiledning
- Temaer i kursprogrammet Livsstyrketrening: «sterke» og «svake» sider, sorg, glede, skam, hva trenger jeg; og mine ressurser, muligheter og valg
- Oppmerksomt nærvær og medfølelse
- Kontakt og kontaktforstyrrelser
- Grupper og gruppeprosesser
- Dilemmaer i ledelse av grupper
- Trening i bruk av kreative læringsmetoder som ledet fantasi, tegning, metaforer, dikt og musikk i grupper

**Emnekode:** 8002

**Antall studiepoeng:** 15

**Tilbys som enkeltemne:** Nei

**Emnestatus:** Obligatorisk

**Studienivå:** Høyere grad

**Plassering i studieløpet**

**Heltid:** Ikke aktuelt

**Deltid:** 1. studieår

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Undervisningssted:** Oslo

**Undervisningstermin:** Vår

**Obligatorisk undervisning:** Ja

**Praksisstudier:** Nei

**Undervisningsomfang:**

15 timer

**Omfang annet lærerstyrt arbeid:**

45 timer

**Omfang studentstyrt arbeid:**

300 timer

**Totalt antall studentarbeidstimer:**

405 timer

**Progresjonskrav:** Bestått emne

8001

### Læringsutbytte

Etter endt emne skal studenten ha følgende læringsutbytte, inndelt i kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse:

#### Kunnskaper:

Studenten

- har inngående kunnskap om hvordan Livsstyrketrening kan bidra til å styrke deltakernes indre autoritet og tro på at de kan ta gode helsevalg (empowerment)
- har kunnskap om betydning av språk i kommunikasjon og veiledning
- har kunnskap om ulike kontaktformer/kontaktforstyrrelser og hvordan disse hemmer/fremmer mestring

- har oppdatert forskningsbasert kunnskap innenfor fagområdet oppmerksomt nærvær/mindfulness og dets effekter på helse og kan forholde seg reflektert og analytisk til denne forskningen

### Ferdigheter:

Studenten

- har avansert kompetanse til å styrke brukeres/klienters/pasienters bevissthet om sammenhenger mellom tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og atferd
- kan anvende nærværsbaserte og kreative læringsmetoder og mestringsfremmende kommunikasjon i gruppeveiledning med brukere/klienter/pasienter
- kan anvende kunnskap om og lede kurs i Livsstyrketrening
- kan tilpasse kurs i Livsstyrketrening til organisatoriske rammer på egen arbeidsplass

### Generell kompetanse:

Studenten

- kan undervise og formidle fagstoff om Livsstyrketrening og oppmerksomt nærvær til fagpersoner og andre aktuelle målgrupper
- kan anvende fagområdets terminologi i en internasjonal kontekst
- kan analysere faglige problemstillinger og benytte ulike typer nasjonale og internasjonale vitenskapelige kunnskapskilder for å holde seg faglig oppdatert innen fagområdene Livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær/mindfulness og helsefremmende arbeid

### Arbeids- og undervisningsformer

- Faglærerne foreleser om hovedtemaene i utdanningen
- Studentene erfarer livstemaer fra kursprogrammet Livsstyrketrening ledet av faglærerne: «sterke» og «svake» sider, sorg, glede, skam, hva trenger jeg; og mine ressurser, muligheter og valg
- Studentene veileder hverandre og får tydelige tilbakemeldinger
- Studentene trener på å benytte kommunikasjons- og veiledningsmetoder i større grupper
- Studentene trener på å lede temaene i kursprogrammet Livsstyrketrening i større grupper og bruke kreative metoder i veiledning
- Studentene skriver logg etter alle oppgaver, øvelser og forelesninger, og metalogg etter avsluttet studiedag. Loggene deles i faste loggrupper hver morgen

### Obligatoriske aktiviteter

- Deltakelse på all undervisning er obligatorisk
- Arbeidskrav leveres etter hver samling

### Vurderingsordning

Vurderingsform	Varighet	Vurderingsuttrykk
Muntlig eksamen	45 minutter	Bestått/ikke bestått

### Utfyllende informasjon om vurdering/eksamen

Hver student gjennomfører 45 minutter muntlig eksamen sammen med en medstudent. I denne eksamen skal studentene vise forståelse for og evne til å reflektere over pensumlitteraturen og hvordan denne anvendes i relasjon til livsstyrketrening. Faglærerne utarbeider aktuelle eksamensspørsmål. De to studentene trekker etter tur ett spørsmål, redegjør for spørsmålet sin meningsinnhold og anvender stoffet i refleksjon og diskusjon med ekstern og intern sensor og medstudent. Begge studentene skal redegjøre for en selvvalgt forskningsartikkel om oppmerksomt nærvær/mindfulness.

Eksamen vurderes til bestått/ikke bestått. Faglærer samarbeider med ekstern sensor i henhold til forskrift av 12. desember 2016 nr.1595 om opptak, studier, eksamen og grader ved VID vitenskapelige høyskole. Tilbakemelding blir meddelt av ekstern sensor umiddelbart etter avsluttet eksaminasjon.

Karakterutskrift utstedes når alle obligatoriske arbeider og avsluttende eksamen er bestått

## Pensum

Askheim O.P. (2012). *Empowerment i helse- og sosialfaglig arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Binder P., Gjelsvik B., Halland E. og Vøllestad J. (2014). *Mindfulness i psykologisk behandling*. Oslo: Universitetsforlaget.

\*de Vibe M. (2010). Tilstedeværelse i veiledning. I: Karlsson B. og Oterholt F. (red.) *Fenomener i faglig veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget. (s. 40-56)

de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sorlie, T. & Bjorndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13 (107):1-11. Hentet fra <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6920-13-107.pdf>

Dyrkorn R. og Dyrkorn R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning*. Oslo: Universitetsforlaget. (s.10-128, s.163-228)

Germer C.K & Neff K. (2013). Self-Compassion Program in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology* 69: 856-67. Hentet fra <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.vid.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=82a03ba7-cbf-492c-be79-4118d980eafb%40sessionmgr101>

\*Zangi HA. (2014) Livsstyrketrening, kap. 24 i: Dahl AA, Aarre TF, Loge JH. (red) *Psykiske reaksjoner ved somatisk sykdom*. Cappelen Damm Akademisk. Oslo

Zangi HA., Mowinckel P., Finset A., et al. (2012) A mindfulness-based group intervention to reduce psychological distress and fatigue in patients with inflammatory rheumatic joint diseases: a randomised controlled trial. *Annals of the Rheumatic Diseases* 71:911-17. Hentet fra <http://ard.bmj.com/content/annrheumdis/71/6/911.full.pdf>

\*Zangi HA., Hauge MI., Steen E., et al. (2011) "I am not only a disease, I am so much more". Patients with rheumatic diseases' experiences of an emotion-focused group intervention. *Patient Education and Counseling* 85: 419-24

\*Zinker J. (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. Vintage Books. (s. 195-212)

Studentene velger i tillegg to vitenskapelige artikler som presenterer studier på mindfulness og er relatert til eget arbeidsområde. Forelesningsnotater som legges ut på it's learning inngår i pensum.

Bokkapitler merket med \* finnes i BOLK kompendium

Artikler merket med \* er lagt ut i pdf-format på it's learning.