



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI®

---

# STUDIEPLAN

---

Videreutdanning i kognitiv idrettspsykologi

# Innledning

## Mål for utdanningen

Utdanningen skal utvikle deltakernes kompetanse og forståelse for hvordan man kan jobbe med utøvere i toppidrett og annen konkurranseidrett. Videre fokuserer utdanningen på hvordan man kan bruke den kognitive tilnærmingen ved annet endringsarbeid knyttet til fysisk aktivitet og trening, f.eks. mot personer som ønsker å øke sitt fysiske aktivitetsnivå. I kognitiv idrettspsykologi benyttes prinsipper fra kognitiv tilnærming i prestasjonsutvikling, både individuelt og i grupper/team. Tilnærmingen kan også benyttes på andre prestasjonsarenaer, som f.eks. utøvende kunstnere og ledere innen næringsliv. Utdanningen har også som mål å utvikle deltakernes kompetanse på utvalgte kliniske problemområder som er særlig relevant innenfor de ulike prestasjonsarenaene.

Utøvelse av kognitiv terapi involverer fem [kompetanseområder \(lenke\)](#) som en tilstreber at kandidaten skal kunne etter endt utdanning.

## Målgruppe

Søkere til utdanningen må ha embetseksamen som lege eller psykolog, master i idrettspsykologi/psykologi eller fysioterapeut med master i idrettsfysioterapi/2-årig spesialisering i idrettsfysioterapi.

Deltakere med annen relevant 5-årig helsefaglig utdanning kan vurderes individuelt.

## Opptakskrav

Under utdanning anbefales det at søker jobber med rådgivning av idrettsutøvere eller andre grupper utdanningen retter seg mot. Dersom dette ikke er søkers daglige virke er det en forutsetning for opptak til utdanning at søker rekrutterer minst en utøver å jobbe med. Hvis dette kriteriet faller bort underveis i utdanning pga av endrede arbeidsoppgaver, permisjon o.a, må utdanningen søkes utsatt.

## Innhold

Videreutdanningen omfatter 224 timer totalt og strekker seg over 4 semestre. Det er 160 timer undervisning og 32 timer ferdighetstrening, fordelt på 10 samlinger. I tillegg kommer 32 timer veiledning i gruppe.

### 1. Undervisningssamlingene

Utdanningen har i alt 20 dager med undervisning der det veksles mellom plenumsundervisning, gruppearbeid, rollespill og øvelser, og det legges stor vekt på egenaktivitet. Brukerperspektivet er representert gjennom forelesning basert på brukererfaringer.

### 2. Ferdighetstrening

Utdanningen har 4 dager med [ferdighetstrening \(lenke\)](#). Hensikten er å få øvelse i å praktisere framgangsmåter i kognitiv terapi. Ferdighetstrener vil først demonstrere sekvenser av kognitiv terapi før det samme praktiseres i grupper på to eller tre deltakere. Gruppene rollespiller samme sekvens og bytter på å være terapeut, observatør og pasient.

### 3. Veiledning

Deltakerne inndeles i veiledningsgrupper på 4-5 personer. Kursleder fordeler gruppene mellom de veiledere som benyttes i utdanningen. Veiledningen består av 32 timer (á 45 min), fordelt i hele eller halve dager gjennom hele utdanningen.

Deltakerne må sende inn 3 video/audio-opptak av samtale med utøver/klient. Samtalen må være med utøver/klient deltakerne har en behandlingsrelasjon til over tid. Rollespill eller på annen måte konstruerte samtaler vil ikke bli godkjent. Opptakene evalueres og godkjennes av veileder i [CTACS \(lenke\)](#), og brukes i gruppeveiledning som utgangspunkt for refleksjon, rollespill og øvelse av terapeutferdigheter. Opptakene sendes rekommandert etter avtale med veileder, i forkant av gruppeveiledningen og i henhold til [prosedyre \(lenke\)](#).

### 4. Kollegaveiledning

Kollegaveiledningen foregår to og to. Hensikten er å ha en å drøfte med gjennom hele utdanningen. I løpet av utdanningsperioden skal man ha i alt 20 (5 pr semester) veiledningsøkter á 50 minutter fordelt jevnt gjennom hele utdanningsforløpet. Kollegaveiledningen kan foregå digitalt eller fysisk, og skal dokumenteres i form av en enkel [loggføring \(lenke\)](#).

Det anbefales at en danner kollokviegrupper for litteraturgjennomgang, ferdighetstrening og rollespill mellom samlingene.

### 5. Eksamen

Utdanningen avsluttes med en 3 timers skriftlig eksamen. Fremmedspråklige og personer med lese- og skrivevansker kan søke om å få utvidet eksamenstid. Eksamen består av kasusbeskrivelser med tilhørende oppgaver, som alle må besvares. Dersom kandidaten ikke består første gang, får man mulighet til å gå opp til ny eksamen en gang til.

## Godkjenning

Godkjent kursbevis fra NFKT forutsetter minst 90% deltakelse på undervisningsdagene og 100% deltakelse på veiledning og ferdighetstrening, samt bestått avsluttende eksamen. Fraværslister vil bli ført. Alle arbeidskrav må være gjennomført og godkjent før eksamen.

## Pris

Kursavgift er kr 34 000 totalt (Kr 8500 pr semester). I tillegg kommer utgifter til 32 timer veiledning og innlevering av video (kr 900 pr opptak) på ca kr 10.000 - kr 12.000 (avhengig av antall deltakere i veiledningsgruppen). Reise- og oppholdsutgifter i forbindelse med samlinger og veiledning kommer i tillegg. Veileder fakturerer kandidatene direkte. Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

## Utdanningsprogram

### Samling 1 (2 dager) – Kognitiv tilnærming – grunnleggende begreper og metoder

---

Dag 1: Innføring i grunnleggende kognitiv terapi

- Innføring i kognitive prinsipper
- Ulike retninger (CBT, MCT, ACT)

Dag 2: Idrettspsykologi i et historisk perspektiv

- Sentrale utviklingstrekk. Idrettspsykologi nasjonalt og internasjonalt

### Samling 2 (2 dager) – Kognitiv terapi i et idretts- og prestasjonsperspektiv

---

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi i et idretts- og prestasjonsperspektiv

- Virkeområder for idrettspsykologisk rådgivning. Praktiske eksempler

### Samling 3 (3 dager) – Psykisk helse i toppidrett

---

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi i et idretts- og prestasjonsperspektiv

- Kliniske tilstander med hovedvekt på depresjon- og angstlidelser, kartlegging og tiltak.
- Idrettsspesifikke risikofaktorer

Dag 3: Ferdighetstrening

- Den kognitive diamant, ABC (DE), kognitiv kasusformulering

### Samling 4 (2 dager)

---

Dag 1: Spiseforstyrrelser

- Innføring i ulike lidelser
- Idrettsspesifikke risikofaktorer
- Kognitive behandlingsformer

Dag 2: Søvnproblemer

- Innføring i ulike lidelser
- Idrettsspesifikke risikofaktorer
- Kognitive behandlingsformer

## Samling 5 (3 dager)

---

### Dag 1: Doping og avhengighetsproblematikk

- Doping i idretten; årsaker, konsekvenser og behandlingsformer
- Rus og gambling; årsaker, konsekvenser og behandlingsformer

### Dag 2: Smerter

- Innføring i smerteproblematikk; årsaker, konsekvenser og behandlingsformer

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Bruk av kognitive prinsipper ved avhengighetsproblematikk

## Samling 6 (2 dager)

---

### Dag 1: Utbrenthet og utmattelse hos utøvere og trenere

- Generelle og idrettsspesifikke årsaker, konsekvenser og behandlingsformer

### Dag 2: Rehabilitering ved idrettsskader

- Vanlige reaksjoner på og konsekvenser av skader.
- Prinsipper ved rehabilitering

## Samling 7 (3 dager)

---

### Dag 1: Grunnleggende stressteori, CATS

- Innføring i CATS

### Dag 2: Mindfulness

- Innføring i mindfulness
- Hvordan bruke mindfulness på ulike prestasjonsarenaer

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Bruk av kognitive prinsipper ved stresshåndtering
- Metakognitive ferdigheter

## **Samling 8 (3 dager)**

---

### Dag 1: Motivasjon og atferdsendring

- Ulike perspektiver på motivasjon/motivasjonsteorier
- Hvordan bruke fra den kognitive tilnærminger ved atferdsendring

### Dag 2: Selvtillit. Konsentrasjon og spenningsregulering

- Hva er selvtillit?
- Selvtillit vs selvfølelse vs selv-medfølelse
- Betydning av konsentrasjon og spenningsregulering for prestasjonsutvikling

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Bruk av kognitive prinsipper for å skape motivasjon og selvtillit

## **Samling 9 (2 dager)**

---

### Dag 1: Teamutvikling

- Sentrale kjennetegn ved gode prestasjonsmiljø
- Hvordan skape gode prestasjonsmiljø?

### Dag 2: Trener/utøver-relasjon

- Betydning av trener/utøver-relasjonen, kjennetegn
- Hvordan skape gode relasjoner mellom utøver(e) og trener(e)?

## **Samling 10 (2 dager) – Oppsummering, eksamensforberedelse og eksamen**

---

Dag 1 og 2: Oppsummering, eksamensforberedende arbeid og eksamen

## Pensumliste

### Innføring i kognitiv terapi

---

Berge, T. & Repål, A. (2015). Håndbok i kognitiv terapi (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk. Utvalgte kapitler.

Kentta, G., Lundkvist, C. & Bjurner, P. (2015). Bättre prestation & hälsa med KBT. SISU Idrottsböcker

### Nyttig tillegglitteratur

Judith S. Beck (2011). Cognitive behavior therapy. Basics and beyond (2. utg.). New York: Guilford Press.  
(Dansk oversettelse: Judith S. Beck (2013). Kognitiv adferdsterapi, grunnlag og perspektiver. København: Akademiske Forlag).

Martinsen, Falkum, Haavet, Røssberg (2016). ABC i kognitiv terapi. Fagbokforlaget.

Høigaard, R. (2020). Gruppedynamikk og ledelse i idrett. Cappelen Damm

Annen relevant litteratur vil bli anbefalt underveis.