

TODISTUS

Gyula Bertók

on osallistunut Hogrefen järjestämään koulutukseen

Myötätuntokeskeisiä menetelmiä masennuksen hoitoon 18.-19.10.2022

Koulutuspäivät toteuttiin etäluentona, Zoomin kautta.

Koulutuksen tavoitteena on antaa näkökulmia, ideoita ja konkreettisia menetelmiä myötätuntokeskeisen työskentelyotteen soveltamiseen masennuksen hoidossa. Koulutus pohjautuu ensisijaisesti myötätuntokeskeisen psykoterapian (CFT) työskentelyotteeseen, joka alunperin on kehitetty itsekritiikin ja voimakkaan häpeän hoitoon.

Aikataulu

ti 18.10. klo 9:00-16:00

ke 19.10. klo 9:00-16:00

Koulutuspäiviin sisältyi opetusta 7 x 45min/päivä

- Myötätuntokeskeisen psykoterapian teoreettiset perusteet masennuksen hoidon näkökulmasta
- Asiakkaan masennusoireiden normalisointia ja validoimista myötätuntokeskeisestä näkökulmasta
- Mahdollisten motivaatoristiriitojen tarkastelemista ja ratkaisemista: miten autan epäilevää tai ”vastahakoista” asiakasta ottamaan askeleen eteenpäin?
- Tietoisuuden lisäämistä – keinoja auttaa asiakasta tulemaan tietoisemmaksi mm. itsekritiikin, epätoivon ja häpeän kokemuksistaan.
- Itsekritiikin, vaativuuden ja häpeän rooli masennuksessa ja näiden erottelu myötätuntoisesta suhtautumisesta + myötätuntoisen ajattelun vahvistamiskeinoja.
- Sisäisten kokemusten työstäminen kokemuksellisilla harjoituksilla – mielikuvat, tuoliharjoitukset ja käyttäytymiskokeiluja.
- Käyttäytymisen aktivoiminen myötätuntokeskeisellä otteella.

Toteutus

Luentoa, ryhmäkeskustelua, case-harjoituksia ja kokemuksellisia harjoituksia.

Kouluttaja

Ronnie Grandell

työterveyspsykologi, johtajuuscoach

Hogrefe Psykologien Kustannuksen omistaa Hogrefe Publishing Group.

Vakuudeksi, Helsingissä 20.10.2022



Katja Lindström

koulutusassistentti

Hogrefe Psykologien Kustannus Oy

Kaisaniemenkatu 10, 00100 Helsinki, puh./tel. +358 40 541 9220, + 358 40 456 0598 Y-tunnus 01129658

Hogrefe Publishing Group

• Göttingen • Berne • Vienna • Oxford • Paris • Boston • Amsterdam • Prague • Florence • Copenhagen • Stockholm • Helsinki • Oslo • Madrid • Barcelona • Seville • Bilbao • Zaragoza • São Paulo • Lisbon