

## TODISTUS

Gyula Bertok

on osallistunut Hogrefen järjestämään koulutukseen

### **Myötätuntokeskeinen terapia ja menetelmiä 22.-23.9.2021**

Koulutuspäivät toteuttiin etäluentona, Zoomin kautta.

2-päiväisen koulutuksen tavoitteena on antaa selkeää ymmärrystä myötätuntokeskeisen terapian perusteista, konkreettisia ideoita ja välineitä myötätuntokeskeisen työskentelyotteen soveltamiseen päivittäisessä työssä asiakkaiden kanssa.

Menetelmiä voi käyttää sellaisenaan teini-ikäisten ja aikuisten kanssa.

#### Aikataulu

ke 22.9. klo 9-16

to 23.9. klo 9-16

Koulutuspäiviin sisältyi opetusta 7 x 45min/päivä

#### Sisältö

- Mitä myötätunnolla tarkoitetaan ja miksi se on tärkeää asiakkaillemme?
- Myötätuntokeskeisen psykoterapian teoreettisia perusteita
- Asiakkaan oireiden normalisointia ja validoimista myötätuntokeskeisestä näkökulmasta
- Myötätuntokeskeisiä menetelmiä - työskentely asiakkaan kanssa ajatus-, tunne-, keho-, mielikuvitus- ja käyttäytymistasolla myötätuntokeskeisestä näkökulmasta
- Itsemyötätunnon taidon kasvattamisen harjoituksia, joita voit antaa asiakkaille (Compassionate Mind Training)
- Myötätuntokeskeisen terapian keskeisiä näkökulmia vaativuuden, itsekriittisyyden ja häpeän työstämiseen.

#### Toteutus

Luentoa, ryhmäkeskustelua, case-harjoituksia ja kokemuksellisia harjoituksia.

#### Kouluttaja

Ronnie Grandell

työterveyspsykologi, johtajuuscoach

Hogrefe Psykologien Kustannuksen omistaa Hogrefe Publishing Group.

Vakuudeksi, Helsingissä 24.09.2021



Katja Lindström

koulutusassistentti