

## Ilmoittautuminen

verkkosivujen kautta:  
www.hogrefe.fi

**Lisätiedot:** 040 456 0598, 040 541 9220  
koulutus@hogrefe.fi

Järj. Hogrefe Psykologien Kustannuksen omistaa Hogrefe Publishing Group.

### Palautetta Ronnien koulutuksista

"Rauhallinen, innostava ja myötätuntoa huokuva tapa esittää asioita. Vahva osaaminen aiheesta. Myös hyvä taito rajata ja ohjata keskustelua." -Nimetön

"Hyviä terapeuttisia menetelmiä, jotka ovat sovellettavissa monenlaisille asiakkaille." -Nimetön

"Innostava kouluttajan ote inspiroi itseänikin kehittymään työssäni. Koulutuksen sisältö monipuolinen, toteutustapa rikas ja osallistava." -Hanna Kelhä

### Peruutusehdot

Mikäli joudut perumaan osallistumisesi ilmoittautumisajan (20.2.) umpeuduttua, peruutuskulut ovat seuraavat:

- 35 € toimistokuluja + 50 % koulutusmaksusta
- 100 % koulutusmaksusta, mikäli peruutus tulee viikon sisällä ennen koulutuksen alkua.

## Kouluttajana

Ronnie Grandell  
työterveyspsykologi,  
johtajuuscoach



# Myötätuntokeskeisiä menetelmiä itsekritiikin hoitoon

17.-18.3.2020, Hki



## Myötätuntokeskeisiä menetelmiä itsekritiikin hoitoon, Hki

17.-18.3.2020

Workshopin tavoitteena on antaa näkökulmia, ideoita ja konkreettisia välineitä myötätuntokeskeisen työskentely-otteen soveltamiseen itsekriittisten asiakkaiden kanssa.

### Tässä workshopissa tulet oppimaan

- Itsekritiikin tyypillisimmät muodot ja funktiot
- Myötätuntokeskeisen psykoterapian teoreettisia perusteita itsekritiikin työstämisen näkökulmasta
- Asiakkaan itsekritiikin normalisointia ja validoimista myötätuntokeskeisestä näkökulmasta
- Tietoisuuden lisäämistä - keinoja auttaa asiakasta tulemaan tietoisemmaksi itsekriittistään
- Keinoja auttaa asiakasta ottamaan askeleen taaksepäin itsekritiikin kokemuksesta
- Motivaatoristiriitojen tarkastelemista ja ratkaisemista - miten autan epäilevää tai "vastahakoista" asiakasta ottamaan askeleen eteenpäin?
- Itsekritiikin erottelamista rakentavasta palautteenannosta + myötätuntoisen ajattelun vahvistamiskeinoja.
- Kaksi keskeistä itsemyötätunnon taidon kasvattamisen harjoitusta itsekritiikin hoidossa (Compassionate Mind Training)
- Itsekritiikin työstämistä kokemuksellisilla harjoituksilla - mielikuva- ja käyttäytymiskokeilukeinoja.

Maksimi **15** osallistujaa.

Koulutus sisältää luentoa, ryhmäkeskustelua, case-harjoituksia, roolipelejä ja kokemuksellisia harjoituksia.

Haitallinen itsekritiikki on uusien tutkimustulosten mukaan transdiagnostinen ilmiö, joka on usein merkittävä osa asiakkaan oirekuvaa diagnoosista riippumatta (esimerkiksi masennus, sosiaalinen ahdistus ja posttraumaattinen stressihäiriö, epävakaa persoonallisuushäiriö, syömishäiriöt).

Haitallinen itsekritiikki voi heikentää sekä psykoterapeuttisen työskentelysuhteen laatua että hoidon onnistumista kokonaisuudessaan, siksi sillä on tärkeä fokus kliinisessä työskentelyssä.

**Koulutus on suunnattu** psykologeille, psykoterapeuteille, työn-ohjaajille ja muille psykoterapeuttista työtä tekeville ammattihenkilöille

**Hinta:** 460,00 €. Sis. alv 24 % ja kahvitarjoilun.

**Ilmoittautuminen** päättyy 20.2.2020

### Koulutuspaikka

Hogrefe Psykologien Kustannus Oy:n koulustila  
Iso Roobertinkatu 20 -22 A (3. krs)  
00120 Helsinki

**Kouluttaja** Ronnie Grandell on työterveyspsykologi, sertifioitu executive coach ja tietokirjailija, joka on käynyt myötätuntokeskeisen psykoterapian koulutuksissa Englannissa perustaja Paul Gilbertin johdolla. Hän on kirjoittanut ensimmäisen suomalaisen teoksen aiheesta, nimeltään Itsemyötätunto (2015) ja sille jatkoteoksen nimeltä Irtti itsekriittisestä (2018). Ronnie työskentelee työterveyspsykologina lääkäriasema Terveystalo Pulssissa Turussa ja valmentaa ammattiauttajia myötätuntokeskeisten menetelmien soveltamisessa asiakastyössä.