



#### Palautetta koulutuksesta

"Käytännössä hyödynnettäviä menetelmiä, uutta tutkimus-tietoa ja käytännön esimerkkejä työskentelystä. Todella antoisat päivät ja paljon pohdittavaa sekä hyödynnettävää omassa työssä aikuispsykiatrian potilaiden kanssa. Altistumista lämmölle!" -Nimetön

"Kiinnostavia käytännön harjoituksia omille asiakkaille, joilla ahdistuneisuus ongelmana. Täydensi hyvin oman psyko-terapiakoulutuksen tietoja." -Nimetön

"Uusia menetelmiä työhön. Sopivasti teoriaa ja harjoituksia. Sopiva ryhmäkoko (15)" -Nimetön

#### Peruutusehdot

Mikäli joudut perumaan osallistumisesi ilmoittautumisajan (7.10.) umpeuduttua, peruutuskulut ovat seuraavat:

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

## Myötätuntokeskeisiä menetelmiä ahdistuksen hoitoon 29.-30.10.2019, Hki

### Myötätuntokeskeisiä menetelmiä ahdistuksen hoitoon, Hki

29.-30.10.2019

Workshopin tavoitteena on antaa näkökulmia, ideoita sekä konkreettisia välineitä myötätuntokeskeisen työskentelyotteen soveltamiseen ahdistuneiden asiakkaiden kanssa.

#### Tässä workshopissa tulet oppimaan

- Mitä myötätunnolla tarkoitetaan ja miksi se on tärkeää ahdistuneille asiakkaille?
- Myötätuntokeskeisen psykoterapian teoreettiset perusteet ahdistuksen hoidon näkökulmasta
- Asiakkaan ahdistusoireiden normalisointia ja validoimista myötätuntokeskeisestä näkökulmasta
- Mahdollisten motivaatoristiriitojen tarkastelemista ja ratkaisemista: miten autan epäilevää tai "vastahakoista" asiakasta ottamaan askeleen eteenpäin?
- Itsemyötätunnon taidon kasvattamisen harjoituksia (tietoinen läsnäolo ja myötätuntoharjoituksia), joita voit antaa asiakkaille (Compassionate Mind Training).
- Myötätuntoisen ajattelun keinoja ahdistuneen asiakkaan kanssa
- Myötätuntoinen altistushoito askel askeleelta
- Käyttäytymiskokeilujen toteuttaminen myötätuntoisella otteella
- Itsekritiikin ja vaativuuden rooli ahdistushäiriöissä + itsekritiikin työstämisen menetelmiä.

Maksimi **15** osallistujaa.

**Koulutus on suunnattu** lääkäreille, psykologeille, psykoterapeuteille, sairaanhoitajille ja työnohjaajille/coacheille.

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

**Ilmoittautuminen** päättyy 7.10.2019

#### Koulutuspaikka

Hogrefe Psykologien Kustannus Oy:n koulutustila  
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.

Grandellilta on ilmestynyt syksyllä 2015 ensimmäisen suomalaisen teos aiheesta, nimeltään Itsemyötätunto. Tällä hetkellä Ronnie Grandell työskentelee työterveyspsykologina Diacor Turussa.

**Myötätuntokeskeinen psykoterapia** (CFT) pohjautuu kognitiivisen käyttäytymisterapiaan, evoluutio- ja kiintymyssuhdeteoriaan, uusin neuropsykologisiin tutkimustuloksiin sekä buddhalaisen psykologian periaatteisiin.

CFT on osoittautunut toimivaksi psykoterapian muodoksi muun muassa ahdistuksen, masennuksen ja syömishäiriöiden kanssa kamppaileville. Myötätuntokeskeinen psykoterapia on avuksi erityisesti ihmisille, jotka vaativat itseltään liikaa ja joilla on ongelmia itsekritiikin, häpeän tunteen sekä tunteiden säätelyn kanssa.