Tunnekeskeisen yksilöterapian syventävät opinnot (EFIT)

15.-16.4.2027, online
Time: 14-20
Trainer: Lorrie Brubacher
Co-trainer: Maarit Vänskä
Hinta: 440 € + verot 25,5 %

Tervetuloa

”Terapeutin tehtävänä on tunnistaa asiakkaiden jumiutumiskohdat ja auttaa heitä pääsemään niistä irti – käynnistää orgaaninen kasvuprosessi! Mutta totta kai terapeutitkin jäävät jumiin.”
(Sue Johnson ja Leanne Campbell, 2022).

Tämä koulutus antaa teille EFIT-terapeutteina sysäyksen omaan orgaaniseen kasvuprosessiinne antamalla teille paremman itseluottamuksen ja taidon auttaa asiakkaita tunnistamaan, miten he ovat jumissa, ja toiseksi, luomaan korjaavia emotionaalisia kokemuksia, jotka auttavat heitä muokkaamaan maailmaansa uudelleen.

Mitä opit?

Tässä koulutuksessa opit:

- Kuinka mallintaa turvallista kiintymyssuhdetta ja edistää asiakkaan suhteiden turvaa ja valjastaa tunteiden voima trauman muuttamiseen, ahdistuksen hillitsemiseen, masennuksen vaikutusten lievittämiseen ja surun kautta paranemisen tarjoamiseen.
- Keinoja luoda ja ylläpitää vahvaa terapeuttista yhteistyösuhdetta, joka tarjoaa sekä turvallisen turvapaikan ja tuen että turvallisen perustan uuden tutkimiselle.
- Menetelmiä tunnistaa ja seurata keskeisiä yksilön sisäisiä ja ihmisten välisiä vuorovaikutusmalleja, jotka estävät kasvua, yhteyden rakentumista ja terapiassa etenemistä.
- Kuinka käyttää EFIT:n keskeisiä interventioita asiakkaan kokemuksen validoimiseen ja muutoksen esteiden purkamiseen.
- Kuinka hyödyntää emotionaalista virittäytymistä, kiintymyssuhdekarttaa ja EFIT-interventioita asiakkaan uusien oivallusten ja kasvun tukemisessa sekä terapiaistunnoissa että niiden välillä.
- Tutkitusti toimivia interventioita, joiden avulla autat asiakasta tunnistamaan ja validoimaan totuttuja toimintamallejaan sekä siirtymään reaktiivisuudesta ja tunteiden turruttamisesta kohti parempaa tunteiden tasapainoa ja kasvua yhteyden kautta.
- EFIT:n keskeisten interventioiden vahvempaa hallintaa ja taitoa auttaa sekä itseäsi että asiakastasi pääsemään jumiutuneista tilanteista eteenpäin kohti kasvua.
- Syvempää ymmärrystä EFIT-tangosta ja siitä, kuinka emotionaalinen virittäytyminen auttaa viemään terapiaprosessia eteenpäin.
- Keskeisiä menetelmiä ja interventioita, joiden avulla autat asiakastasi rakentamaan turvallista kiintymystä, joka tukee hyvinvointia, kasvua ja yhteyttä toisiin.
- Lisää varmuutta ja osaamista kohdata asiakkaiden erilaisia haasteita ja edistää merkityksellistä muutosta heidän elämässään.
- Vahvempia taitoja turvallisen kiintymyksen tukemiseen, terapeuttisen yhteistyösuhteen ylläpitämiseen ja terapiaistuntojen ohjaamiseen niin, että muutoksen esteet vähenevät ja asiakkaan kasvu mahdollistuu.

Koulutuksen pääpiirteet

Osa 1

Työpajan ensimmäisessä osassa esittelen asiakastapauksia videokatkelmien avulla ja tarkastelen niissä esiin tulevia terapeuttisen työskentelyn haasteita.
Näytän, kuinka EFT-mallin keskeisiä menetelmiä voidaan hyödyntää näissä haastavissa tilanteissa, joita jokainen EFT-terapeutti voi kohdata työssään.
Tutustumme EFT-tangoon pohjautuviin strategioihin, joiden avulla voimme löytää uusia tapoja päästä eteenpäin terapiassa. Strategiat perustuvat kiintymyssuhdeteorian keskeisiin periaatteisiin. EFT yhdistää kiintymyssuhdetiedettä sekä kokemuksellisen ja systeemisen terapian lähestymistapoja. EFT-tangon liikkeiden ja kymmenen keskeisen EFT-mikrotaidon joustava hyödyntäminen auttaa terapeuttia löytämään uudelleen tasapainon ja suunnan haastavissa terapiatilanteissa.

Osallistujat tarkastelevat seuraavia seikkoja kouluttajien jakaessa ja keskustellen työstään:

- Vankan yhteistyösuhteen ylläpitäminen: turvasatama (safe haven) ja vakaa perusta (secure base)
- Fokuksen löytäminen ja ylläpitäminen istunnossa
- Keskeisten sisäisten ja ihmissuhdemallien tunnistaminen, jotka estävät edistymistä
- Sitoutumisen syventäminen välttelyn ja älyllistämisen hetkissä
- Työskentely esteiden kanssa asiakkaan sisäisen uuden kokemuksen aktivoituessa
- Tunnekokemusten jäsentäminen ja niiden kanssa sinuiksi tuleminen
- Fokuksen pitäminen, syventäminen ja muutoksen edistäminen monimutkaisissa asiakastilanteissa
- Ydinidentiteettidraamojen rakentaminen, jotka auttavat muuttamaan käsityksiä itsestä ja toisista.

Osa 2

Seuraavaksi pääset tutustumaan kollegoidesi asiakastyöhön ja seuraamaan, kuinka Lorrie ja Maarit antavat palautetta, konsultoivat sekä suunnittelevat harjoituksia ja rooliharjoituksia esiin nousevien haasteiden työstämiseksi EFIT-mallin avulla.
Harjoituksissa keskitymme erityisesti asiakkaan haasteiden ymmärtämiseen kiintymyssuhdenäkökulmasta, tunnesäätelymallien tunnistamiseen ja seuraamiseen sekä niiden taustalla olevien ydintunteiden syventämiseen. Lisäksi harjoittelemme, kuinka ylläpitää terapiaprosessin fokusta ja etenemistä sekä auttaa asiakasta ylittämään muutoksen esteitä.

Suositeltava kirjallisuus:
A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT): Cultivating Fitness and Growth in Every Client by Susan M.Johnson and T. Leanne Campbell, 2022. Routledge.

Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families by Dr. SusanM. Johnson, 2019.

Stepping into Emotionally Focused Therapy: Key Ingredients of Change (2nd ed.) (2025). by Lorrie Brubacher.

Workouts for Stepping into Emotionally Focused Therapy: Exercises to Strengthen your Practice (2005) by Lorrie Brubacher

Becoming an Emotionally FocusedTherapist:The Workbook(2ndEdition James L. Furrow
Susan M. Johnson, Brent Bradley, Lorrie L. Brubacher, T. Leanne Campbell, Veronica Kallos-Lilly, Gail Palmer, Kathryn Rheem, Scott R. Woolley, 2022. Routledge.

<u>Peruutusehdot:</u> Koulutuksen voi perua kuukausi ennen koulutusta ilmaiseksi. Tämän jälkeen koulutusta ei voi perua, mutta osallistumisen voi siirtää seuraavaan järjestettävään koulutukseeen.

Kurssille osallistuminen on osa EFIT-sertifioinnin vaatimuksia.