

# Pozývame Vás na výcvik v párovej terapii zameranej na emócie



**Dvanásťdňový výcvik garantuje a organizuje EFT Institute Slovakia, ktorý je prvým certifikovaným inštitútom terapie zameranej na emócie na Slovensku v rámci isEFT - International Society for Emotion focused therapy.**

Terapia zameraná na emócie pre páry (skrátene EFT-C) je empiricky podloženým terapeutickým prístupom pre [jednotlivcov](#) aj pre [páry](#) podľa Americkej psychologickkej asociácie. V posledných rokoch došlo k značnému rozvoju EFT, nielen preto, že tento prístup postavený na výskumoch, ale tiež preto, že sa vyznačuje vysokou efektivitou terapeutickej práce.

Podľa EFT, nám emócie v akejkoľvek situácii povedia, čo je pre nás dôležité, a tak nás vedú k tomu, čo potrebujeme alebo chceme. Toto nám pomôže rozhodnúť sa, aké kroky potrebujeme podniknúť, aby sme to dosiahli. Emócie sú v podstate adaptívne. EFT sa zameriava na pomoc ľuďom uvedomiť si a vyjadriť svoje emócie, naučiť sa ich tolerovať a regulovať ich, premýšľať o ich zmysle a transformovať ich. Keďže sú emócie spojené s ľudskými potrebami, práca s nimi môže pomôcť zmeniť stresujúce emocionálne stavy a zlepšiť aj medziľudské vzťahy (Johnson & Greenberg, 1992).

**V súčasnosti je párová terapia zameraná na emócie EFT-C terapiou s najväčšou veľkosťou efektu** (Johnson et al., 1999) a ďalšie výskumné štúdie a meta-analýzy toto zistenie podporujú (napr. Beasley & Ager, 2019; Spengler et al., 2022; Wood et al., 2005). Johnson (2004) uvádza, že 70 – 73 % párov sa pod vplyvom EFT-C zotavia zo vzťahového distresu, a 86 – 90 % párov, ktoré po EFT-C vykazujú signifikantný nárast spokojnosti vo vzťahu. Dokonca po dvoch rokoch zostávalo zlepšenie stabilné a 60 % párov sa stále ďalej zlepšovalo alebo zostalo aspoň na pôvodnej dosiahnutej úrovni (Johnson & Wittenborn, 2012).

## **Termín:**

EFT-C I. 22.-25.2.2024

EFT-C II. 16. – 19. 5. 2024

**Kritéria na účastníkov výcviku (max 20 ľudí vo výcvikovej skupine):**

Ukončený dlhodobý psychoterapeutický výcvik alebo účastník/čka takéhoto výcviku.

Vysokoškolské štúdium druhého stupňa: medicína, ošetrovateľstvo, psychológia, liečebná pedagogika, špeciálna pedagogika, klinická logopédia a sociálna práca.

Aktívna psychoterapeutická alebo poradenská práca s klientmi a klientkami, aktuálna alebo plánovaná práca s pári.

**Lektorka:**

Prof. Mgr. Júlia Halamová, PhD. je psychologičkou a pracuje na [Fakulte sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave](#). Medzi iným vyučuje aj poradenskú psychológiu a nácvik poradenského procesu. Venuje sa hlavne výskumu efektu intervencií EFT má svoju súkromnú psychoterapeutickú prax. Od roku 2007 je zapísaná na Zozname psychoterapeutov SR. Napísala niekoľko kníh, ktoré sú založené na EFT prístupe: Terapia zameraná na emócie: učebnica (Vydavateľstvo UK, 2013), Terapia zameraná na emócie: cvičebnica (Vydavateľstvo UK, 2013), [Pripútajte sa prosím](#) (Ikar, 2019), a [Našartujte sa prosím](#) (Ikar, 2022). Je zakladateľkou EFT Institute Slovakia a je zatiaľ jedinou [certifikovanou EFT terapeutkou, supervizorkou a trénerkou](#) pre individuálnu aj párovú psychoterapiu v rámci isEFT na Slovensku.

**Cena:**

1000 euro

**Miesto:**

EFT Institute Slovakia s.r.o.

Sartorisova 10

Bratislava 82108

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092375295093>

**Kontaktná osoba na prihlasovanie:**

Júlia Halamová, 00421908604141, [julia.halamova@gmail.com](mailto:julia.halamova@gmail.com)

**Certifikácia:**

Tréning je plne [kompatibilný s medzinárodnými štandardami ISEFT](#) na vzdelávanie v Terapii zameranej na emócie. Účastníci po skončení výcviku dostanú certifikáty o absolvovaní Výcviku v párovej terapii zameranej na emócie v rozsahu 96 hodín, čo je ekvivalent [Level B isEFT](#). Po skončení výcviku majú záujemcovia možnosť si individuálne alebo skupinovo dohodnúť supervíziu, ktorou sa môžu stať certifikovanými EFT-C terapeutmi a terapeutkami v párovom EFT-C prístupe.

**Obsah výcviku - prednášky, diskusia, nácviky zručností, zážitok na sebe...**

- Úvod do základov teórie emócií a systemickej/interakčnej teórie.
- 3 motivačné systémy (blízkosť, identita, príťažlivosť) pre interakciu párov.
- Rozlišovanie a práca s blízkosťou a identitou v pároch.
- Empatické naladenie na emócie v páre.
- Práca s problémami aliancie pri pároch.
- Rôzne typy párových cyklov.
- 5-stupňový, 14-krokový model EFT-C.
- Práca s emocionálnymi zraneniami, zradou a odpustením v páre.
- Sebaupokojujúci dialóg.
- Supervízia terapeutického práce účastníkov výcviku.