

VÝCVIK V TERAPII ZAMERANEJ NA EMÓCIE

Pozývame Vás na 12-dňový výcvik v **Terapii zameranej na emócie** s lektorom **Ladislavom Timuľákom**. Výcvik je rozložený do troch štvordňových stretnutí a je určený predovšetkým pre ľudí pracujúcich v pomáhajúcich profesiách. Účastníci kurzu sa zoznámia s teoretickými východiskami metódy EFT (Emotion Focused Therapy) a osvoja si prakticky psychoterapeutické metódy a techniky potrebné pre prácu s individuálnymi klientmi.

Garantom výcviku je Ústav aplikovanej psychológie, FSEV, Univerzita Komenského v Bratislave. Výcvik prebehne v slovenskom jazyku.

Termíny:

14.-17.1.2021

9.-12.9.2021

13.-16.1.2022

Podmienky prijatia účastníkov tréningu:

- Ukončený dlhodobý (min. trojročný) psychoterapeutický výcvik (alebo v poslednom roku pred jeho ukončením).
- Aktívna psychoterapeutická alebo poradenská prax s klientmi.
- Ukončené VŠ vzdelanie v psychológii, lekárstve a v príbuzných oboroch (napr. sociálna práca, pedagogika).

Lektor:

Doc. Mgr. Ladislav Timuľák, PhD. je psychológ a docent na Trinity College v Dubline, vedie doktorandský program pre poradenských psychológov a je zapojený do výcviku rôznych psychoterapeutických tréningov v Írsku, aj vo svete. L. Timuľák sa venuje akademickej činnosti, aj vlastnej psychoterapeutickej praxi. Jeho primárnym fokusom je výskum v oblasti psychoterapie, a to najmä rozvoj metódy EFT. V súčasnosti empiricky skúma efekt tejto metódy na liečbu depresie a úzkosti. Napísal šesť kníh, viac než 80 článkov a rôzne kapitoly v slovenskom aj anglickom jazyku. Jeho poslednými publikáciami na túto tému sú "Transforming Generalized Anxiety: An Emotion-Focused Approach" (Routledge, 2017) a "Transforming Emotional Pain in Psychotherapy: An Emotion-Focused Approach" (Routledge, 2015).

Kofacilitátori:

Prof. Mgr. Júlia Kanovská Halamová, Ph.D. je psychologičkou a pracuje na Fakulte sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave. Medzi iným vyučuje aj poradenskú psychológiu a nácviť poradenského procesu. Okrem akademickej činnosti, má aj svoju súkromnú psychoterapeutickú prax.

Mgr. et Mgr. Petr Mikoška, Ph.D. et Ph.D. je psychológ v Psychiatrické léčebně Šternberk a výskumný pracovník na Univerzite Palackého v Olomouci, kde vedie Institut terapie zamerané na emócie (EFTi). Aktuálne skúma využitie a účinnosť terapie zameranej na emócie v poradenstve pre univerzitných študentov.

Viac informácií o metóde EFT:

Terapia zameraná na emócie je výskumom podložená humanistická terapeutická metóda. Nazerá na emócie ako na kľúčový zdroj ľudského fungovania a terapeutickú zmenu. EFT vo svojej praxi kombinuje sprevádzanie aj nasledovanie klientovho zážitkového procesu, zdôrazňujúc dôležitosť terapeutického vzťahu, aj intervenčných zručností. EFT je metóda, vďaka ktorej môžu terapeuti sprevádzať klientov k väčšej životnej spokojnosti a psychickej odolnosti. Participanti výcviku sú zážitkovo vedení k praxi empatie s klientom, čím sa vytvára bezpečné pracovné spojenectvo a dobrý raport. Klienti, ktorí využívajú prístup EFT sú vedení k spracovávaniu vlastných emocionálnych zranení a preformulovávaniu emocionálnych zvykov a vzorcov, ktoré vo svojom živote používajú, a to za pomoci súcitu a asertivity. EFT s veľkou účinnosťou pomáha liečiť depresie, úzkosti a traumy. Je vhodný pre tých, ktorých témy zahŕňajú spracovanie hnevu, či strachu alebo stratu dôvery. Terapeuti tejto metódy sú vedení k nehodnotiacemu, súcitnému a reflektívnemu prístupu pri kladení otázok a počúvaní.

Efekt terapeutických sedení v EFT prístupe na klientov:

- učia sa byť si viac vedomí svojich emócií a spájať sa s vlastnou zraniteľnosťou vo vzťahoch,
- učia sa privítať, prijať a regulovať emócie,
- objavujú možnosti, ako vyjadriť tieto emócie spôsobom, ktorý napomáha prepojeniu v kontakte s partnerom/kou alebo členom rodiny,
- osvojujú si schopnosť pomenovať a popísať svoje emócie čo najkonkrétnejšie,
- menia emócie, ktoré nie sú nápomocné,
- rozvíjajú alternatívne a funkčné možnosti spracovávania životných výziev a záťažových situácií.

Prihlasovanie:

<https://eu.jotform.com/build/200281704974354#preview>

Otázky ohľadom výcviku zasielajte na: dagmaravo@gmail.com, holikova.veronika@gmail.com

Cena: 990 Eur ak sa prihlásite do 31.10.2020

1060 Eur pri prihlásení sa po 1.11.2020

Miesto konania: Ústav aplikovanej psychológie, Fakulta sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave

Výskumy

Depresia:

Greenberg, L. S. & Watson, J. C. (1998). Experiential therapy of depression: Differential effects of client-centered relationship conditions and process-experiential interventions.

Psychotherapy Research, 8, 210-224, DOI: 10.1080/10503309812331332317

Goldman, R. N., Greenberg, L. S., & Angus, L. (2006). The effects of adding emotion-focused interventions to the client-centered relationship conditions in the treatment of depression.

Psychotherapy Research, 16, 537-549. <https://doi.org/10.1080/10503300600589456>

Ellison, J. A., Greenberg, L. S., Goldman, R. N., & Angus, L. (2009). Maintenance of gains following experiential therapies for depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77, 103-112.

Watson, J. C., Gordon, L. B., Stermac, L., Kalogerakos, F., & Steckley, P. (2003). Comparing the effectiveness of process-experiential with cognitive-behavioral psychotherapy in the treatment of depression. Journal of consulting and clinical psychology, 71, 773-781.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.71.4.773>

Wittenborn, A. K., Liu, T., Ridenour, T. A., Lachmar, E. M., Rouleau, E. and Seedall, R. B. (2018). Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. *Journal of Marital and Family Therapy*, 00, 1–15. <https://doi.org/10.1111/jmft.12350>

Denton, W. H., Wittenborn, A. K., & Golden, R. N. (2012) Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38, Supplement s1, 23-38.

Úzkostné poruchy:

Shahar, B., Bar-Kalifa, E., & Alon, E. (2017). Emotion-focused therapy for social anxiety disorder: Results from a multiple-baseline study. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 85(3), 238–249. <https://doi.org/10.1037/ccp0000166>

Timulak, L., McElvaney, J., Keogh, D. Martin, E., Clare, P., Chepukova, E., & Greenberg, L. S. (2017). Emotion-focused therapy for generalized anxiety disorder: An exploratory study. *Psychotherapy*, 54, 361-366. doi: 10.1037/pst0000128. <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fpst0000128>

Timulak, L., Keogh, D., Chigwedere, C., Wilson, C., Ward, F., Hevey, D., Griffin, P., Jacobs, L., & Irwin, B. (2018). A comparison of emotion-focused therapy and cognitivebehavioural therapy in the treatment of generalised anxiety disorder: study protocol for a randomised controlled trial. 19, 506. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2892-0> - no results yet, but conducted directly in the HSE

PTSD a komplexná trauma:

Paivio, S. C., & Nieuwenhuis, J. A. (2001). Efficacy of emotion focused therapy for adult survivors of child abuse: A preliminary study. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 115-133.

Paivio, S. C., Jarry, J. L., Chagigiorgis, H., Hall, I., & Ralston, M. (2010). Efficacy of two versions of emotion-focused therapy for resolving child abuse trauma. *Psychotherapy research*, 20(3), 353-366.

Weissman, N., Batten, S. V., Rheem, K. D., Wiebe, S. A., Pasillas, R. M., Potts, W., Barone, M., Brown, C. H., & Dixon, L. B. (2018). The Effectiveness of Emotionally Focused Couples Therapy With Veterans With PTSD: A Pilot Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17:1, 25-41, DOI: 10.1080/15332691.2017.1285261

Problematický hnev:

Pascual-Leone, A., Bierman, R., Arnold, B., & Stasiak, E. (2011). Emotion-focused therapy for incarcerated offenders of intimate partner violence: A 3-year outcome using a new whole-sample matching method. *Psychotherapy Research*, 21, 331–347.

Poruchy príjmu potravy:

Johnson, S. M., Maddeaux, C., & Blouin, J. (1998). Emotionally focused family therapy for bulimia: Changing attachment patterns. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(2), 238.

