

TRÉNING V TERAPII ZAMERANEJ NA EMÓCIE

MODUL 1

september 2024

Pozývame Vás na 4-dňový intenzívny tréning v Terapii zameranej na emócie, ktorý povedie Laco Timulák (profesor na Trinity College Dublin). Tréning je určený predovšetkým pre ľudí pracujúcich v pomáhajúcich profesiách. Účastníci sa zoznámia s teoretickými východiskami metódy EFT (Emotion Focused Therapy) a prakticky si osvoja psychoterapeutické metódy a techniky potrebné pre prácu s individuálnymi klientmi. Tréning je prvým z troch modulov potrebných pre absolvovanie základného levelu. Je organizovaný Inštitútom pre Terapiu zameranú na emócie a je uznaný v rámci medzinárodnej organizácie ISEFT. Náš inštitút taktiež umožňuje ďalej zvyšovať kvalifikáciu a dosiahnuť úroveň certifikovaného EFT terapeuta podľa parametrov ISEFT. Tréning prebehne v slovenskom a českom jazyku.

TERMÍN: 5.-8.9.2024

MIESTO KONANIA: Bratislava

Čo vás čaká

- V rámci tohto modulu sa zoznámite s teóriou EFT terapie tak, ako ju popísal zakladateľ Les Greenberg a jeho kolegovia.
- Budete mať príležitosť vyskúšať si prakticky nástroje EFT so zameraním na prácu s jednotlivcami. Súčasťou tréningu je práca v menších skupinách, kde si budete môcť sami trénovať EFT zručnosti v práci s klientom. Aby bolo vaše učenie čo najefektívnejšie, bude pre vás v menších skupinách k dispozícii nielen lektor, ale aj kofacilitátor a certifikované terapeutky EFT.
- Fokusom tohto modulu je budovanie zručností, ktoré sú potrebné na priamu prácu s emóciami v psychoterapii: uvedomenie, vyjadrenie, regulácia, reflexia, transformácia a korektívna emočná skúsenosť.
- Po absolvovaní modulu budú mať všetci účastníci možnosť zúčastniť sa niekoľkých intervízií, kde bude priestor na spoločnú peer debatu o teórii EFT a precvičovanie si terapeutickej práce vo dvojiciach. Stretnutia nie sú povinné a nebudú už spoplatnené.

Formát výučby zahŕňa teoretickú prípravu, video-prezentácie, priamu prácu so spoluúčastníkmi naživo, diskusiu a supervidovaný nácvik práce v malých skupinách. V priebehu roku 2025 je plánovaný 2. modul, a to opäť s Lacom Timulákom, v prípade záujmu o 2. modul je potrebné sa naň prihlásiť samostatne (informácie pošleme na požiadanie).

Podmienky prijatia účastníkov tréningu:

- Ukončený dlhodobý (min. 5-ročný) 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 odboroch (napr. sociálna práca, pedagogika).

Lektor:

Doc. Mgr. Ladislav Timuľák, PhD. je poradenský psychológ a profesor v poradenskej psychológii na Trinity College v Dubline, kde vedie doktorandský program pre poradenských psychológov a je zapojený do psychoterapeutických tréningov v Írsku, aj vo svete (Nórsko, Singapur, Čína, Veľká Británia, Dánsko, Švédsko, Španielsko, Portugalsko atď.). 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 alebo spolunapísal desať kníh, viac než 100 článkov a kapitoly v slovenskom aj anglickom jazyku. Jeho poslednými publikáciami na túto tému sú "Transforming Generalized Anxiety: An Emotion-Focused Approach" (Routledge, 2017), "Transforming Emotional Pain in Psychotherapy: An Emotion-Focused Approach" (Routledge, 2015) a Transdiagnostic Emotion-Focused Therapy (APA, 2021).

Kofacilitátor:

Mgr. et Mgr. Petr Mikoška, Ph.D. et Ph.D. je psychológ a psychoterapeut. Absolvoval dlhodobý výcvik v PCA Institut Praha a je certifikovaným EFT terapeutom, aktuálne supervízorom vo výcviku. Pôsobí ako výskumný pracovník na Univerzite Hradec Králové a ako psychológ v klinickej ambulancii.

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 a klientky k väčšej životnej spokojnosti a psychickej odolnosti. Klienti, ktorí využívajú prístup EFT, sú vedení k tomu, aby spracovávali svoje vlastné emočné zranenia a prepracovávali svoje emočné návyky a vzorce, a to s pomocou súcitu a asertivity. EFT je účinná predovšetkým pri terapii depresie, úzkosti a traumy. Je vhodná taktiež pre tých, ktorých témy zahŕňajú spracovanie hnevu, či strachu alebo stratu dôvery. Terapeuti a terapeutky sú vedení k akceptujúcemu, 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 blízkymi,
- osvojujú si schopnosť pomenovať a popísať svoje emócie čo najkonkrétnejšie,
- menia emócie, ktoré nie sú nápomocné,
- rozvíjajú adaptívne a funkčné možnosti spracovávania životných výziev a záťažových situácií.

Registrácia: <https://eu.jotform.com/build/231035885733358#preview>

Otázky ohľadom výcviku zasielajte na: eft.institut.sk@gmail.com

Cena: pri zaplatení do 30. 1. 2024 je cena modulu 490 eur.

pri zaplatení po 30. 1. 2024 je cena modulu 560 eur.

Výskumy účinnosti

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.

Dessalles, A., Johnson, S. M., & Denton, W. H. (2003) Emotion-Focused Therapy for Couples in the Treatment of Depression: A Pilot Study, *The American Journal of Family Therapy*, 31:5, 345-353, DOI: 10.1080/01926180390232266

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., Hughes, S., Vaughan, C., Beckham, K., & Mahon, S. (2022). A comparison of emotion-focused therapy and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder: Results of a feasibility randomized controlled trial. *Psychotherapy*, 59(1), 84–95. <https://doi.org/10.1037/pst0000427>

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.