

## Psykofyysisen psykoterapian perusteet 30 op

<b>Aika ja paikka</b>	25.2.–30.10.2021 klo 9–16, Joensuu
<b>Kohderyhmä</b>	Psykoterapeutit, psykologit, psykiatrit, yleislääkärit, psykoterapiakoulutuksessa olevat opiskelijat, sosiaalityöntekijät, fysioterapeutit, toimintaterapeutit ja muut psykofyysisestä asiakastyöstä kiinnostuneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt.  Opiskelijat valitaan hakemusten perusteella (kirjallinen hakulomake). Opiskelijavalinnoissa painotetaan koulutusta, kliinistä työkokemusta ja/tai kokemusta psykofyysisestä työskentelystä sekä motivaatiota.
<b>Kouluttajat</b>	FM, psykoterapeutti Mikko Lounela ja psykoterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja Riina Johansson
<b>Hinta</b>	1950 €, arvonlisäveroton kesäyliopiston koulutus. Laskutetaan 5 erässä (á 390 €) kunkin lähiopetusjakson jälkeen.

### Haku koulutukseen 11.12.2020 mennessä:

- Täytä ensin nettisivujemme ilmoittautumislomake [Ilmoittaudu koulutukseen >>](#) -kohdasta 11.12.2020 mennessä.
- Lähetä lisäksi hakemus kesäyliopistolle sähköpostitse (kesayliopisto@riveria.fi) 11.12.2020 mennessä. Kirjoita hakemukseen seuraavat tiedot:
  - Yhteystietosi (nimi, sähköpostiosoite ja puhelinnumero)
  - Tutkinto, jolla haet koulutukseen
  - Ammattinimike
  - Työ- ja muu kokemus aiheeseen liittyen
  - Miten aiot hyötyä koulutuksesta omassa työssäsi?
  - Miksi haet tähän koulutukseen?

Hakemusten perusteella koulutukseen valitaan enintään 24 henkilöä. Valinnassa kiinnitetään huomiota seuraaviin kriteereihin:

- Psykoterapeutti- tai muu hoito- ja terveysalan koulutus
- Kokemus kliinisestä potilastyöstä ja psykofyysisistä menetelmistä
- Motivaatio koulutukseen!

**Lisätiedot:** Minna Karjalainen | p. 050 430 4519 | [minna.karjalainen@riveria.fi](mailto:minna.karjalainen@riveria.fi)

**Peruutusehdot:** Opiskelijavalinnat tehdään viimeisen hakupäivän jälkeen. Koulutushakemukset muuttuvat sitoviksi viimeisenä hakupäivänä 11.12.2020, jonka jälkeen osallistumista ei voi peruuttaa maksutta. Kaikille hakemuksen jättäneille ilmoitetaan päätöksestä sähköpostitse.

**Huom.** Muutokset mahdollisia. Muutoksista tiedotamme ilmoittautuneille.

## SISÄLTÖ

Psykofyysisen psykoterapian perusteiden koulutus on integratiivinen menetelmäkoulutus, joka pohjaa George Downingin kehittämään kehokeskeisen terapian menetelmään. Asiakkaita autetaan muuttamaan sekä ajatusmallejaan että kehollisen järjestäytymisen tapojaan. Apuna käytetään myös mindfulnessin ja mentalisaation työtapoja. Menetelmää voidaan käyttää sekä aikuisten että lasten kanssa työskentelyssä.

Kehokeskeistä terapiaa voidaan tehdä sekä lyhytterapian että pitkän psykoterapian muodossa. Eri suuntausten (kognitiivinen, ratkaisukeskeinen, psykodynaaminen, gestalt, perheterapia jne.) ammattilaiset voivat helposti yhdistää kehokeskeisen terapian työtapoja omaan viitekehukseensä.

Koulutuksen tavoitteena on oppia

- auttamaan asiakkaita havainnoimaan kehollisia kokemuksiaan
- auttamaan asiakkaita sanoittamaan kehollisia kokemuksiaan
- motivoimaan asiakkaita, joita kehollisen kokemuksen tarkastelu pelottaa tai arveluttaa
- auttamaan asiakkaita säätelemään tunteitaan ja vireystilojaan
- auttamaan asiakkaita löytämään uusia kehon järjestäytymisen tapoja ja selviytymiskeinoja, joiden avulla tulla toimeen vaikeiden oireiden kuten itsetuhoisuuden, syömishäiriöiden, riippuvuuksien ja traumaperäisten oireiden kuten takaumien ja dissosiaatiotilojen kanssa
- auttamaan asiakkaita vaikuttamaan keholliseen olemiseensa ja ilmaisuunsa tavoilla, jotka mahdollistavat toimivamman vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa
- yhdistämään mindfulness-tekniikoita keholliseen työskentelyyn
- huomioimaan verbaalisen kommunikaation lisäksi terapiasuhteen keholliset aspektit
- kuljettamaan kehollista fokusta läpi terapiaprosessin.

## SUORITUSTAPA

Seminaarit, torstaisin, perjantaisin ja lauantaisin klo 9–16. Lisäksi vähintään 4 pienryhmätapaamista seminaarien välissä (ryhmiin jakaudutaan ja aikataulut sovitaan 1. seminaarissa).

### Opetusmenetelmät

Seminaarit perustuvat kokemukselliseen oppimiseen. Opiskelijat työskentelevät pareissa ja pienryhmissä harjoitellen erilaisia kehollisia työskentelymenetelmiä. Pienryhmätyöskentelyn kautta on mahdollista saada kokemuksia niin potilaan, terapeutin kuin havainnoijankin rooleista. Käytännön harjoittelun lisäksi opetus sisältää teoriaa, keskustelua ja opetuksellisia työskentelydemonstraatioita.

Seminaarien lisäksi koulutusvaatimukseen kuuluu opitun reflektointiin ja harjoitteluun keskittyvät pienryhmätapaamiset seminaarien välillä

## AIKATAULUT

### Seminaari I: Kehollisten menetelmien yhdistäminen verbaaliseen terapiaan 25.–27.2.2021

Seminaarissa demonstroimme ja harjoittelemme erilaisia kehollisia tekniikoita. Painopiste on siinä, miten käytämme kehollisia menetelmiä verbaalisen terapiatyöskentelyn rikastamiseen ja syventämiseen. Seminaarissa opettelemme strukturoimaan kehollisia menetelmiä sisältävää terapiatuntia. Harjoittelun lisäksi valotetaan kehopsykoterapian / psykofyysisen psykoterapian teoreettista perustaa.

### Seminaari II: Keholliset menetelmät ja vuorovaikutus 8.–10.4.2021

Psykofyysinen psykoterapia keskittyy auttamaan asiakkaita heidän tärkeissä vuorovaikutussuhteissaan: puolison, lapsen, muiden perheenjäsenten, ystävien tai kollegoiden kanssa. Lasten ja nuorten terapiassa keskitytään sekä vertaisuuteen että perhesuhteisiin. Tässä seminaarissa tarkastelemme sitä, miten terapeutti voi työskennellä yksilöterapiassa potilaan vuorovaikutussuhteiden kanssa. Käymme sekä kokemuksellisesti että teoreettisesti läpi terapeutin ja potilaan välistä suhdetta ja siihen liittyviä käsitteitä (transferenssi, vastatransferenssi, mentalisaatio, empatia).

**Seminaari III: Keholliset menetelmät tunteiden säätelyssä 17.–19.6.2021**

Keholliset menetelmät voivat olla erittäin hyödyllisiä tunteiden säätelyn opettelussa. Tässä seminaarissa opettelemme sitä, miten potilaita voi auttaa sietämään ja rauhoittamaan vaikeita tunteita ja vahvistamaan positiivisia tunteita. Tutustumme myös kehollisiin säätelykeinoihin, jotka voivat auttaa tulemaan toimeen vaikeiden oireiden, kuten itsetuhoisuuden, raivon tunteiden, päihdeongelmien ja paniikkikohtausten kanssa. Tutustumme itsesäätelyyn että vuorovaikutteisen säätelyn käsitteisiin ja harjoittelemmme säätelyä sekä potilaan auttamiseksi että terapeutin työssäjaksamisen tukemiseksi.

**Seminaari IV: Traumaseminaari 19.–21.8.2021**

Keholliset menetelmät tarjoavat erityisiä työtapoja työskentelyyn traumatisoituneiden potilaiden kanssa. Harjoittelemmme keinoja, joiden avulla potilasta voidaan auttaa selviytymään takaumien, painajaisten, turtumustilojen ja traumaan liittyvän itsetuhoisen käytöksen kanssa. Kehollisin työtavoit voidaan myös oppia vireystilan säätelyä ja vakauttamista, työstää traumamuistoja sekä auttaa potilaita löytämään uudenlaisia toimintamalleja vuorovaikutussuhteissa traumaperäisten defensiivisten mallien sijaan. Tämän jakson alussa opiskelijat myös esittelevät toisilleen lukemaansa kirjallisuutta ja sen pohjalta kirjoittamansa referaatit.

**Seminaari V: Lopputyö- ja lopetusseminaari 28.–30.10.2021**

Tässä seminaarissa jaetaan kokemuksia ja oivalluksia koulutuksen kirjallisten lopputöiden pohjalta. Seminaarin tavoitteena on vetää yhteen aiemmissa seminaareissa ja kirjallisuuden pohjalta opittua sekä ideoida sitä, miten kukin voi soveltaa koulutuksen antia omassa työssään. Seminaari on koulutuksen viimeinen, joten toisena teemana on prosessin lopetus ja reflektointi. Teemme myös kokemuksellista, kehollista työskentelyä.

**Huom.**

Muutokset mahdollisia. Muutoksista tiedotamme ilmoittautuneille.