

KOGNITIIVINEN HYPNOTERAPIA

opinto-ohjelma 2017

Kognitiivinen hypnoterapia, lyh. KH-terapia (cognitive hypnotherapy) on kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja positiiviseen psykologiaan rakentuva hoitomenetelmä, jonka tuloksellisuudesta on pitkäaikaiseen kliiniseen kokemukseen (*mm. Asser Alladin, Trevor Silvester ja Michael D. Yapko*) sekä empiiriseen tutkimukseen perustuvaa näyttöä. KH-terapia on osoittautunut tuloksellisemmaksi kuin kognitiiviset ja behavioraaliset tekniikat yksin käytettynä, myös vertailtaessa pitkän aikavälin hoitotuloksia. KH on tuottanut tuloksia myös muutaman käyntikerran sarjoina ja sen arvellaan muuttavan sitä tapaa millä asiakkaat tuottavat ja ylläpitävät emotionaalista kärsimystä arjessa tapahtuvan itsehypnoosin muodossa.

KH-terapia poikkeaa perinteisestä käsityksestä hypnoosihoidosta, jossa asiakas ymmärretään passiivisena suggestioiden kohteena. KH-terapiassa asiakas löytää ja saa käyttöönsä oman mielensä työkaluja, joiden avulla hän voi säädellä paremmin arjen haastavia ja paineisia tilanteita ja oman kehonsa reaktioita. KH-terapiaa voidaan käyttää kaikissa (lyhyt) terapian vaiheissa: Sen avulla tunnistetaan ongelmat ja niiden juuret, kartoitetaan asiakkaan valmiudet ja (esitietoiset) resurssit sekä synnytetään ja vahvistetaan korjaavia ratkaisumielikuvia ja mielentiloja.

Opinto-ohjelma sisältää sekä käyttöteoreettisen ymmärryksen menetelmien perusteita että opastuksen työtapojen käyttöön ottamiseen. Keskeisiä sisältöjä ovat muuntuneissa tietoisuuden tiloissa tapahtuva tiedonkäsittely, laskeutuminen transsiin suoran ja epäsuoran induktion kautta, kärsimystä tuottavien sääntöjen ja uskomusten esikielellinen työstäminen (ulkoistaminen, skaalaus ja editointi), kielellisen ajattelun tuolle puolen menevien spontaanien mielikuvien herättely ja kehittäminen, havainnointia uudelleen suuntaavien poikkeus- ja ihmekysymysten käyttö muuntuneessa tietoisuuden tilassa ja menneisyyden mielikuvamatkat ja traumaattisten kokemusten poisherkestäminen. Ennakkolukemistot, luento- ja demonstraatio-osuudet, tapausesimerkit sekä kokemukselliset harjoitteet ryhmässä ja pareittain muodostavat opiskelun välineet. Ohjelmaan sisältyy 3 viikonlopputapaamista puolen vuoden sisällä sekä 10 tuntia oman oppimista ja työskentelyä tukevaa pienryhmäohjausta. Kouluttajina toimivat psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti, FT Markku Karma Oslost ja psykoterapian kouluttaja Juhani Laakso Turusta.

KOGNITIIVISEN TERAPIAN PERUSTEET OMAAVILLE

MILLOIN?

1. lähijakso 23.-24.9.2017
2. lähijakso 18.-19.11.2017
3. lähijakso tammikuussa 2018

MISSÄ?

Kulttuurikeskus Sofia.
Kallvikin ranta
Helsinki.
www.sofia.fi

JÄRJESTÄJÄ

Integrum Institute for
cognitive therapies,
Finland. Kerttulinkatu
15 E 45, 20500 Turku
integrum@netti.fi
02-2516 596

HINTA

350,- /opintopaketti
Pienryhmäopetus 48,-e/t
Yhteensä 1530,-

ILMOITTAU- TUMISET

Kurssisihteeri Kirsi Salopää
integrum@netti.fi
02-2516 596

