

Tietoisuustaidot (MBCT) on kognitiotieteeseen ja –terapiaan rakentuva tunne- ja toiminta-tottumusten säätelyä edistävä psykofyysinen psykoterapia, jonka tuloksellisuudesta on tieteelliseen dokumentaatioon perustuvaa näyttöä mm. uusiutuvan masennuksen estohoitona sekä stressin ja uupumuksen, kroonisen kivun, murehtimissairauksien ja tunne-elämän epävakaisuuden hoidon osana. Tietoisuustaidot kehittävät metakognitiivista taitoa löytää sellainen tapa olla suhteessa kehon ja mielen reaktioihin, joka vähentää tarpeetonta kuormittuneisuutta ja koettua emotionaalista kärsimystä.

Tietoisuustaitopohjaisia menetelmiä on mahdollista soveltaa monissa psykoterapeuttisissa viitekehyksissä (mm. psykodynaaminen, kognitiivinen tai psykofyysinen psykoterapia), yksilö- ja ryhmämuotoisen hoidon ja kuntoutuksen osana. Tietoisuustaidot yhdistävät uusimpia kognitiivisen terapian suuntauksia, kuten dialektista käyttäytymisterapiaa (DKT) ja hyväksymis- ja omistautumisterapiaa (HOT), meta-kognitiivista terapiaa (MCT) ja myötätuntosuuntaista terapiaa (CFT). Tietoisuustaidot edistävät sekä mielen toimintojen ymmärrystä (mentalisaatiota) että toiminnan ohjausta omien elämänarvojen suuntaisesti.

Opinto-ohjelma on suunnattu terveydenhoidon ammattihenkilöille, kuten lääkäreille, psykologeille, psykoterapeuteille, fysioterapeuteille sekä muille ammattihenkilöille, jotka haluavat täydentää osaamistaan tietoisuustaitoihin pohjaavilla työskentelytavoilla.

TOTEUTUS

• 12 lähiopiskelupäivän perusjakso

(kognitiivisen terapian perusopinnot suorittaneille 6 päivää)
Sisältää omakohtaista tietoisuustaidon harjoittelua ryhmässä ja oma-toimisesti, oman tietoisuustaidon reflektointia, tietopohjan kokoa-mista lukemistojen ja verkko-opetuksen muodossa sekä työtapojen demonstraatioita ja teoriaopetusta lähiopiskeluna. Lähiopetus toteu-tetaan Helsingissä ja Oulussa.

HINTA

• 1 930 euroa/vuosi (12 päivää)

• 965 euroa/lukukausi (6 päivää)

Ohjelman hinta sisältäen oman harjoittelun ohjauksen, jaettavat kurssimateriaalit ja verkko-opetuksen sekä työpajapäivät.

JAKSON TAVOITTEET

Perusjakso antaa valmiuksia soveltaa joitakin tietoisuustaidon ele-menttejä omassa potilas- tai asiakastyössä ja hoidollisen vuorovai-kutuksen ohjauksessa. Ohjaajakoulutus antaa valmiudet toimia tietoi-suustaitopohjaisen ryhmäterapian ohjaajana.

JÄRJESTÄJÄ

Koulutuksen järjestää VKT-säätiö ja Institute for Cognitive Therapies Finland®. Vuonna 1982 perustettu instituutti on ensimmäinen ja ainoa rekisteröity kognitiivisten ja integratiivisten terapioiden insti-tuutti Suomessa. Koulutusyhteisön puitteissa on opiskellut yli 1000 terveydenhoidon ammattihenkilöä.

Koulutuksen johtajana toimii psykoterapeutti VET, psykologi ja psykoterapian kouluttaja Juhani Laakso, jolla on yli 35 vuoden koke-mus psykoterapeuttina ja kouluttajana. Muina kouluttajina toimivat mm. FT, psykologi, psykoterapeutti, vanhempi tutkija Marja Saarenheimo, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti VET Kaija Ikäheimo, psykologi, tutkija, psykoterapeutti Marjut Forsell, psykologi, fysioterapeutti, psykoterapeutti Minna Martin ja erikois-lääkäri, psykoterapeutti Suvi Laukkanen.

KIRJALLISUUTTA

- Forsell, Marjut. Tiedostavan läsnäolon prosessikuvaukset ja tutkimuslinjat. *Psykologia* 44 (05), 2009, 376-392.
- Holmberg Nils. Toistuvan masennuksen ehkäisy tietoisuustaitoja hyödyntävällä kognitiivisella psykoterapialla. *Suomen Lääkärilehti* 2005;60:909-12.
- Laakso, Juhani. Mielen taito. Vapautta ajatuksia, kehitä tunteita. Kirjapaja, 2009.
- Orsillo, S.M., Roemer, L. *Mielekkäästi irti ahdistuksesta*. Basam Books, 2012.
- Siegel, Daniel. *The Mindful Therapist: A clinician's guide to Mindsight and Neural Integration*. Norton 2010.
- Wells, Adrian. *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press 2009.
- Williams, M, Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. *The Mindful Way Through Depression, Freeing yourself from chronic unhappiness*. The Guilford Press, 2007. (suom. *Mielekkäästi irti masennuksesta*, Basam Books 2009).

**Lisätiedot: kouluttaja Juhani Laakso,
puh. 0400 824 156 tai juhanila@netti.fi**

Tervetuloa mukaan!

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN

kurssisihteeriksi Kirsi Salopäälle integrum@netti.fi tai puh. (02) 2516 596.

Uudet jaksot alkavat syksyisin. Haku on jatkuva ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.