

Compassionfokuserad terapi

2 dagars introduktionskurs. För behandlare.



Tid: 9-16
Datum: 8-9 mars
Plats: Bryggargatan 10, Stockholm
Pris: 4900 kr + moms
10 % rabatt vid anmälan innan årsskiftet eller minst 3 från samma arbetsplats. Några platser vigs åt studenter. Hör av dig för pris.

Anmälan och info:
info@kbtgruppen.se, 08- 20 00 28
www.kbtgruppen.se

Vad är Compassionfokuserad terapi (CFT)?

CFT är en integrativ behandlingsmetod med sin bas i KBT. Metoden plockar in teori och forskning från bland annat evolutionsteori, affektteori, hjärnforskning och buddhistisk meditationsteknik.

Terapin fokuserar på att skapa en trygg bas utifrån vilken människor vågar möta det som är svårt i livet och på det sättet utvecklas. Detta gör man genom att träna sig i ett medkännande, omsorgsfullt och förstående förhållningssätt till sig själv, andra och livet i stort.

I terapin arbetar man med att aktivera hjärnans trygghetssystem genom emotionella, kognitiva, beteendemässiga och fysiologiska tekniker.

Terapiformen är skapad av den brittiske psykologen och professorn Paul Gilbert som främst fokuserat på människor som haft mycket självkritik och skam. CFT passar för klienter med en otrygg anknytning som upplever otrygghet, har en negativ självbild, är självkritiska, upplever skam och/eller har höga krav på sig själva. Självkritik och skam är både en sårbarhetsfaktor och vidmakthållande faktor för psykisk ohälsa och finns hos många människor som söker terapi. Upplägg har skapats för att bland annat arbeta med depression, låg självkänsla, ångest, ätstörningar, instabil personlighetsstörning, psykos, förlossningsdepression, ilska. Men CFT är främst en processinriktad terapimetod.

Om kursen

Denna kurs är en introduktion till CFT. Kursens syfte är att ge deltagarna grunden till metoden och ge den kunskap som behövs för att börja integrera CFT-interventioner i sitt vanliga terapiarbete. Efter kursen finns möjlighet att gå en fördjupande kurs som kommer att hållas hösten 2016.

Förkunskaper

Minst steg-1 utbildning.

Ur innehållet

- Teorimodellen bakom CFT
- Forskning
- Praktiskt arbete med klienter/patienter
- Specifika CFT-interventioner
- Mindfulness
- Visualiseringövningar
- Integrering av CFT i egna terapiarbetet
- Att träna medkänsla som terapeut
- Rollspel

Föreläsare: Kursen hålls av Sofia Viotti, leg. psykolog och författare till boken *Compassionfokuserad terapi*. Sofia har gått kurser för Paul Gilbert, leg. psykolog och professor som skapat metoden. Hon går nu en masterutbildning i CFT vid Derby University och är därmed en av tre svenskar som genomgått en längre utbildning i metoden.

Sofia har under flera år arbetat med CFT i klientarbete och skapat och hållit grupper i självmedkänsla/ Compassion Mind Training. Hon har de senaste åren föreläst och hållit kurser om CFT runt om i Sverige, samt gjort en studie vid KI på ett 8-veckorsprogram.

kbtgruppen