

## Tunnetekeskse paariteraapia põhikoolitus

*Externship in Emotionally Focused Couples Therapy*

18.-21.11.2016

Koolitaja: Hanna Pinomaa (Soome)

Toimumiskoht: Park Inn by Radisson Meriton Conference & Spa Hotel Tallinn

### Mis on tunnetekeskne teraapia (EFT)?

EFT on struktureeritud ja süsteemne tõendus põhine teraapiavorm, millele panid 1980. aastatel aluse Leslie Greenberg ja Sue Johnson (eesti keeles on ilmunud tema raamat „Armastuse tähendus“). EFT aluseks on Bowlby kiindumussuhte teooria (*attachment theory*), mille järgi kõigil inimestel on vajadus läheduse järgi. EFTs on fookuseks partnerite emotsionaalsed reaktsioonid ja kiindumusvajadused, mis tekitavad ja säilitavad negatiivset suhtemustrit. Teraapia kestab tavaliselt 8-20 seanssi. Keskne on partnerite omavaheliste korduva konflikttsükli, käitumise ja sügevamate emotsioonide vaheliste seoste mõistmine ja probleemsete mustrite muutmine läbi suurema usalduse ja turvalisuse. Teraapia lõppeesmärgiks on liikuda suhetes olevate pingetelt turvalise kiindumussuhte ja läheduse taastamise suunas.

Efektiivsusuuringud on näidanud paarisuhetes teraapia järgselt 75-90% olulist või täielikku paranemist. EFT on kasutatav erinevate probleemidega (depressioon, ärevushäired, traumajärgne stress, kroonilised somaatilised haigused, sõltuvused) paaride puhul ja sobib abistamiseks nii traditsioonilisi kui mittetraditsioonilisi paare. Praeguseks on loodud on paarisuhte koolituskursus *Hold Me Tight*<sup>®</sup>, väljatöötamise lõppfaasis on ka EFT põhine pereteraapia (*emotion focused family therapy, EFFT*)

Tunnetekeskse paariteraapia väljaõpet maailmas koordineerib ja terapeute koondab Rahvusvaheline Tunnetekeskse Teraapia Tippkeskus (*International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy*).

Lisainfo: <http://www.iceeft.com/>

Sue Johnson tutvustamas EFTd: <https://www.youtube.com/watch?v=xQCg-jC25fo>

### Koolitaja



**Hanna Pinomaa** (Soome) on ICEEFT poolt sertifitseeritud EFT terapeut, superviisor ja koolitaja. Ta on lõpetanud Helsingi Ülikooli magistriõppe psühholoogia erialal ja on Soome valitsuse poolt aktsepteeritud paariterapeut. Kümme aastat oli Hanna ka Soome Paariteraapia Assotsiatsiooni esinaine.

Hanna Pinomaa töötab erapraksises ja edendab selle kõrvalt tunnetekeskset teraapiat, viies läbi erinevaid töötubasid, EFT kõigi tasemete väljaõppekursusi ja ka EFT-põhist paarisuhte koolitusprogrammi *Hold Me Tight*<sup>®</sup>. Samuti on ta soome keeles kirjutatud EFT teemalisi artikleid erinevates teraapiaraamatutes.

2013. aastal viis Hanna Pinomaa viis koos ICEEFT ühe juhi ja kaasasutaja Gail Palmeriga Eestis läbi esimese EFT põhikoolituse, sellele järgnevalt ka 2014-2015 väljaõppe järgmise astme koolituse (*core skills*), samuti on Hanna superviseerinud siinseid väljaõppes osalenud terapeute.

### Koolituse sisu

EFT põhikoolitus (EFT externship) on 4-päevane tunnetekeskse paariteraapia väljaõppe esimene aste ja põhioskuste treening. Kõik koolituse läbinud saavad ICEEFT tunnistuse, mis annab võimaluse jätkata teraapiaõppe järgmisel astmel

Loengute, teraapiavideote analüüsi, live-seansside, harjutuste, rollimängude abil õpivad osalejad identifitseerima tunnetekeskse teraapia põhilisi etappe ning seda, kuidas aidata paaridel ära tunda ja muuta probleemseid suhtlemismustreid ja neid käivitavaid kiindumusvajadusi. Osalejad õpivad samuti, kuidas luua või taastada paarisuhtes emotsionaalset sidet.

Koolituse läbinu:

- On tuttav EFT aluseks oleva teoreetilise mudeli, teraapiaprotsessi etappide ja sekkumistega
- Oskab analüüsida paarisuhteprobleeme kiindumussuhte teooria perspektiivist
- Aitab paaridel läbi töötada suhtepingeid säilitavaid emotsionaalseid reaktsioone
- Oskab kujundada paarisuhtes uusi, positiivseid suhtlemisolukordi ja lähedustloovaid hetki

Koolitus toimub inglise keeles, ilma eestikeelse tõlketa

### **Koolituse sihtgrupp**

Koolitusele on oodatud kõik spetsialistid (psühhiaatrid, psühholoogid, terapeutid, sotsiaaltöötajad, psühhiaatriaõed, nõustajad, vaimulikud jne), kes oma töös puutuvad kokku paarisuhteprobleemidega. Samuti on oodatud nende erialade väljaõppes osalejad.

### **Osalemistasu**

Registreerudes enne 10.septembrit: 450 eurot, soodushind 360 eurot.

Registreerudes peale 10.septembrit: 510 eurot, soodushind 450 eurot.

- Soodushind kehtib Eesti Psühholoogide Liidu ja Eesti Pereteraapia Ühingu liikmetele, pereteraapia õpilastele, psühholoogia eriala magistrandidele ja doktorandidele, psühhiaatria residentidele.
- Hinnad sisaldavad käibemaksu
- Kui grupina (ühest organisatsioonist nt) registreerub enne 10 septembrit viis või enam inimest, kehtib neile samuti soodushind; selle kohta küsida eraldi infot [katlin.konstabel@gmail.com](mailto:katlin.konstabel@gmail.com)
- Osalemistasu sees on koolitusmaterjal, nelja koolituspäeva toitlustus (kohvipausid, lõunasöögid), ICEEFTi tunnistus koolituse läbimise kohta
- Maksmine toimub peale registreerumist arve alusel
- Osalemistasu maksmine tagab koha koolitusel

*(Võrdluseks: 2016 sügisel toimuvate samas formaadis EFT põhikoolituste hind Euroopas on vahemikus 850-1200 eurot)*

**Registreerumine:** <http://go.psych.ee/tpp>

Registreerumise tühistamine: tühistades registreerumise enne 1.oktoobrit tagastatakse kogu osalemistasu. 1.10-5.11 tagastatakse 50% tasust, hilisema tühistamise korral osalustasu ei tagastata

### **Majutusvõimalus**

Osalejad saavad koolituse toimumispaigas vabade kohtade olemasolu korral ööbida järgmiste hindadega – tuba ühele 60 eurot, tuba kahele 70 eurot. Selleks võtta ühendust tellimiskeskusega [reservations.meriton.tallinn@rezidorparkinn.com](mailto:reservations.meriton.tallinn@rezidorparkinn.com) ja kasutada märksõna „EFT“

**Täiendav info:** Kätlin Konstabel [katlin.konstabel@gmail.com](mailto:katlin.konstabel@gmail.com)