



# Deliberate practice -koulutus

## - kehitä taitojasi terapisuhteen haasteellisissa tilanteissa

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Päivämäärä</b>       | <b>Pe 3.4.2020 klo 9.00 - 15.30</b>  |
| <b>Paikka</b>           | Betel, Erottajankatu 1-3, 2.krs, 00130 Helsinki  |
| <b>Tavoitteet</b>       | <p>Kehittää omia tarkkaavaisuus- ja virittymistaitoja sekä terapeutisia taitoja terapisuhteen haasteellisissa tilanteissa fokusoidusti harjoittelemalla Deliberate practice- eli tarkoituksellinen ja tavoitteellinen harjoittelu -menetelmällä.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Harjoiteltavat taidot: tarkkaavuus- ja virittymistaidot potilaaseen ja omiin reaktioihin, 'kaksoistarkkaavaisuus', potilaan voimakkaisiin tunnereaktioihin vastaaminen, terapisuhteen katkoksiin ja työskentelyambivalenssiin reagoiminen.</li><li>• Jokainen osallistuja voi koulutuksessa suunnata harjoittelua juuri sellaisiin tilanteisiin, jotka koee itselleen haasteellisina.</li></ul> |
| <b>Kouluttajat</b>      | <b>Anna-Maija Kokko</b> , PsM, kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, VET<br><b>Maaria Koivisto</b> , psykiatri, kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, VET  |
| <b>Kohderyhmä</b>       | Psykoterapeutit  |
| <b>Hinta</b>            | Hinta <b>145€ + alv 24%</b> ,<br>Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen jäsenille <b>94,25€ + alv 24%</b>   |
| <b>Ilmoittautuminen</b> | luote.fi/koulutuskalenteri <b>13.3.2020</b> mennessä<br><br>Viimeinen ilmoittautumispäivä on 13.3.2020. Kuluitta voi peruuttaa 13.3.2020 asti, jonka jälkeen peruutetuista osallistumisista laskutetaan 50% koulutuksen hinnasta.  |

## Koulutuspäivän kuvaus ja ohjelma

Deliberate practice on ammatillisen kehittymisen menetelmä, jossa hyvin fokusoidusti harjoitellaan, spesifiä palautetta saaden tiettyjä rajattuja psykoterapiataitoja. Kunkin taidon kohdalla osallistujat voivat suunnata harjoittelua sellaisiin tilanteisiin, jotka kokevat itselleen haasteellisina ja laatia itselleen myös jatkoharjoittelusuunnitelman.

Yhdysvaltalainen Tony Rousmaniere on kirjoittanut teemasta ja organisoii kollegojensa kanssa kirjasarjaa, joka sisältää mm. oppaan DP-harjoituksiin CBT-työskentelyn opiskelussa. Anna-Maija Kokko ja Maaria Koivisto ovat perehtyneet tähän menetelmään vuodesta 2018 lähtien ja ovat muokanneet koulutuspäivän harjoitukset Rousmanieren oppaan harjoitusten pohjalta.

Koulutuspäivässä kerätään palautetta harjoitteiden toimivuudesta palautteena oppaan tekijöille sekä menetelmän kehittämiseksi.

### Ohjelma 3.4.2020

|       |   |
|-------|---|
| 09.00 | Deliberate practice -harjoittelun periaatteet<br>Tarkkaavuus- ja virittymistaitojen harjoite  |
| 10.00 | Tauko   |
| 10.15 | Potilaan voimakkaisiin tunteisiin vastaaminen. Demo ja harjoite<br>(rooliharjoittelu kolmen hengen ryhmissä – spesifit ohjeet harjoittelulle ja palautteen annolle)                       |
| 11.45 | Lounastauko   |
| 12.45 | Terapiasuhteen katkostilanteisiin vastaaminen. Demo ja harjoite<br>(rooliharjoittelu kolmen hengen ryhmissä – spesifit ohjeet harjoittelulle ja palautteen annolle)                       |
| 14.15 | Kahvitauko  |
| 14.30 | Työskentelyambivalenssiin reagoiminen. Demo ja harjoite<br>(rooliharjoittelu kolmen hengen ryhmissä – spesifit ohjeet harjoittelulle ja palautteen annolle)<br>Koonti ja palaute päivästä |
| 15.30 | Päivä päättyy   |

(tauokojen ajankohdat voivat jonkin verran vaihdella harjoitteiden rytmittymisen mukaan)

## Kirjallisuutta

Chow, D., Miller, S. D., Seidel, J., Kane, R. & Andrews, B. (2015). The role of deliberate practice in the development of highly effective psychotherapists. *Psychotherapy*, 52(3), 337-345.

Rousmaniere, T. (2019). *Mastering the inner skills of psychotherapy: a deliberate practice manual*. Seattle: Gold Lantern Press.

Rousmaniere, T. (2017). *Deliberate practice for psychotherapists. A guide to improving clinical effectiveness*. New York and London: Routledge.

Rousmaniere, T., Goodyear, R. K., Miller, S. D. & Wampold, B. E. (2017). *The cycle of excellence. Using deliberate practice to improve supervision and training*. Hoboken: Wiley-Blackwell.