

Helsinki 5.-6.6.2025

Pörssitalo, Fabianinkatu 14, 00100 Helsinki

Tunnekeskeinen terapia: Tunteet muutoksen mahdollistajina

Tässä kaksipäiväisessä koulutuksessa perehdytään prof. Leslie Greenbergin kehittämän tunnekeskeisen psykoterapian (emotion-focused therapy / EFT) teoriaan ja periaatteisiin sekä käytännön soveltamiseen.

Tunteet välittävät paljon tärkeää tietoa. Ne viestivät milloin jotain hyvinvointimme kannalta tärkeää on tapahtumassa, sekä ohjaavat meitä kohti sopeutumista palvelevaa toimintaa. Oikein hyödynnettynä tunteet edesauttavat hyvinvointiamme syvällisesti. Siksi terapeuttien on tärkeää ymmärtää sekä osata hyödyntää tunteiden keskeistä roolia psyykkiselle muutokselle.

Professori Greenberg käsittelee koulutuksessaan, miten psykologiset häiriöt voidaan nähdä tunteiden prosessoinnin ongelmina. Näkökulma korostaa häiriöiden samankaltaisuuksia niiden eroavaisuuksien sijaan. Se myös tarjoaa transdiagnostisen, lukuisiin eri häiriöihin sopivan hoitomenetelmän, joka keskittyy tunteiden prosessoinnin kehittämiseen ja vahvistamiseen.

Koulutuksessa paneudutaan tunneprosessointitaitoihin, kehollisten signaalien huomioimiseen sekä tuolityöskentelytekniikoihin.

Työpaja on suunniteltu jatkoksi professori Greenbergin vuonna 2022 Helsingissä pitämälle koulutukselle. Osallistuminen aiempaan koulutukseen ei ole kuitenkaan edellytys työpajaan tulemiselle.

Kenelle koulutus sopii?

Koulutus on tarkoitettu kaikille mielenterveys- ja psykoterapian ammattilaisille. Koulutus ei edellytä aiempaa perehtymistä tunnekeskeiseen psykoterapiaan.

Hinta

Koulutuksen hinta on 450€ + alv. Koulutusmaksu sisältää lounaan sekä aamu- ja iltapäiväkahvit molempina päivinä.

Koulutuspäivien ohjelma

Perjantai 5.6.2026

Tunteet – ja niiden tunnistaminen

- Tunteiden adaptiivinen merkitys
- Tunneskeemat ja tunteiden syntyprosessit
- Tunteiden käytännön arviointi

Keskeiset tunteiden muutosprosessit

- Muistijäljet ja tunteiden muuntaminen
- Tunteiden muuntaminen tunteilla
- Korjaavat tunnekokemukset
- Videodemonstraatio

Kahden tuolin dialogi ja sisäiset ristiriidat

- Ahdistuneisuus, itsekritiikki, itsensä keskeyttäminen
- Katastrofiajattelu, ahdistus
- Halveksunta, häpeä
- Vaarallisten tunteiden pelko
- Videodemonstraatio

Lauantai 6.6.2026

Tyhjän tuolin dialogi ja ratkaisemattomat ihmissuhdekokemukset

- Hylkääminen, mitätöinti
- Pelko, suru ja menetys
- Häpeä, kaltoinkohtelu
- Voimaannuttava viha, tuhoava viha, anteeksianto. irti päästäminen
- Videodemonstraatio

Parisuhdetyöskentely

- Kiintymys ja identiteetti
- Toisen ja itsen rauhoittaminen parisuhteessa

Koulutustavoitteet

1. Tunneteorian ja tunnekeskeisen psykoterapian perusteiden kertaus
2. Erilaisten tunneilmaisun muotojen tunnistaminen
3. Erilaisten tunteiden erottaminen ja niihin puuttuminen eri tavoin
4. Adaptiivisten tunteiden hyödyntäminen haitallisten tunteiden muuntamisessa
5. Tunteiden prosessoinnin ulottuvuuksien tunnistaminen ristiriitojen, ratkaisemattomien ihmissuhdekokemusten ja itsen keskeyttämisen kanssa työskentelyssä