

Deliberate practice

- strukturerad färdighetsträning i psykologisk behandling och psykoterapi

Varmt välkommen till en innovativ och praktisk kurs för behandlare som vill utveckla sina färdigheter i psykologisk behandling och psykoterapi med vuxna. Med den evidensbaserade metoden deliberate practice ges konkreta verktyg för att stärka klinisk skicklighet, förbättra behandlingsutfall och bygga en hållbar yrkesutövning. Kursen ger en unik möjlighet att systematiskt träna de interpersonella färdigheter som forskning visat är avgörande för effektiv och trygg vård.

Kursdatum

11 september och 9 oktober 13.00-16.30.
Föreläsningarna kompletteras med vår kursplattform där du får tillgång till relevant material, konkreta verktyg och möjligheter till fortsatt träning även mellan kurstillfällena.

Plats

Föreläsningarna sker digitalt via Zoom.

Målgrupp

Det finns inga särskilda behörighetskrav för denna kurs. Den lämpar sig väl för dig som arbetar med samtalsbehandling och önskar att aktivt utveckla dina färdigheter som behandlare för att förbättra dina behandlingsutfall.

Syfte och sammanfattning

Kursen syftar till att lära ut de interpersonella färdigheter som visat sig samvariera med gott behandlingsutfall genom den aktiva metoden "deliberate practice". Ofta benämns dessa kliniska färdigheter som Common factors eller

Facilitative Interpersonal Skills. Dessa färdigheter inkluderar bland annat att ingjuta hopp, förväntan och motivation samt förmåga att förmedla värme, acceptans och empati. Vidare består dessa forskningsförankrade färdigheter i att kunna skapa goda behandlingsallianser, samt att kunna identifiera och reparera alliansbrott när dessa uppstår i behandlingar. Kursen inkluderar även hur psykologer med hjälp av metoden deliberate practice kan utveckla färdigheter för att skapa ett hållbart yrkesliv.

Varför färdighetsträning?

Trots att psykologisk behandling ofta ger goda resultat kvarstår vissa utmaningar. Fortfarande är det ca 5% till 10% av vuxna klienter som försämras efter psykologisk behandling, samt ytterligare 20% som avbryter sin behandling i förtid. Trots vetenskapliga ansträngningar inom fältet att hitta rätt behandlingsmetoder för respektive diagnos, så tycks det vara svårt att förbättra behandlingsutfall på en generell nivå. Flera forskare framhåller att det snarare är behandlaren, och inte behandlingsmetoden,

som behöver evidenssäkras för att få bättre behandlingsutfall. Detta genom att hjälpa psykologen att utveckla sina interpersonella färdigheter, oavsett behandlingsmetod.

Traditionella metoder för att utveckla kliniska färdigheter, såsom yrkeserfarenhet, handledning och passivt lärande som läsning av facklitteratur, leder inte till de förbättrade behandlingsresultat som man söker. En omfattande studie av Chow et al *The Role of Deliberate Practice in the Development of Highly Effective Psychotherapists*. (2015) visade att faktorer som antal år av erfarenhet, kön, ålder, utbildningsnivå, behandlingsmetoder och patientens svårigheter inte har en signifikant koppling till hur framgångsrik en behandling blir. Snarare var den mest avgörande faktorn hur mycket tid terapeuterna ägnade sig åt "deliberate practice"; en aktiv och medveten inlärningsmetod för att förbättra sina terapeutfärdigheter. Ju mer tid som investerades i denna typ av träning, desto bättre blev resultaten för klienterna.

Syfte och innehåll

Kursen erbjuder en fördjupad förståelse av deliberate practice, med fokus på både teori och praktiska tillämpningar för att stärka färdigheter inom vård och terapi. Innehållet omfattar följande huvudområden:

1. Introduktion till deliberate practice: Genomgång av principerna bakom deliberate practice, där fokus ligger på att utveckla förmågan till självakttagelse och att identifiera förbättringsområden i patientinteraktioner. Kursen hjälper till att skapa konkreta utvecklingsmål, välja relevanta övningar och anpassa träningen efter svårighetsgrad för optimal inläring. Dokumentation och reflektion med hjälp av en träningsdagbok ingår som stöd för kontinuerligt lärande.
2. Forskning om expertis och behandlingsframgång: En genomgång av aktuell forskning om hur expertis utvecklas inom olika områden, skillnaderna mellan teoretisk och praktisk

träning. Innehållet belyser vidare mer specifikt forskning om deliberate practice inom psykologisk behandling och psykoterapi: dels vilka faktorer som bidrar till ett positivt behandlingsutfall, och dels dess effekter på professionell kompetens.

3. Vidmakthållandeplan för fortsatt utveckling: Kursen ger vägledning i att utforma en personlig plan för långsiktig utveckling, anpassad efter individuella livsomständigheter, för att främja motivation och yrkesmässig utveckling.

Föreläsare

Elisabet Rosén är leg psykolog och leg psykoterapeut (PDT inriktning). Specialist i psykologisk behandling och psykoterapi. Certifierad deliberate practice handledare och styrelsemedlem i International Deliberate Practice Society (IDPS). Handledare och workshopledare tillsammans med andra IDPS-medlemmar, IRL och online för deliberate practice praktiserande i världen. Presenterat deliberate practice vid internationella konferenser, bl a IEDTA i Boston 2019 tillsammans med Diane Byster, IEDTA Venedig 2022 tillsammans med Luca Rossi och Vidar Husby, Handelshøgskolen Innlandet, Lillehammer 2024. IEDTA SanDiego 2024 tillsammans med Luca Rossi.

Umeå Universitet 2009–2022, lärare i deliberate practice och psykoterapihandledare.

Luleå Tekniska Högskola 2023 och fortsatt, lärare i psykoterapi, deliberate practice och Feedback Informed Treatment.

Helene Ohlsson leg psykolog (KBT-inriktning), leg psykoterapeut. Specialist i klinisk psykologi, psykologisk behandling/psykoterapi. Lång erfarenhet av behandlingsarbete, arbetat inom vuxenpsykiatri 2000 – 2020. Verksam vid Umeå universitet från 2016 som lärare och handledare.

Tillsammans har Helene Ohlsson och Elisabet Rosén presenterat deliberate practice på SEPI konferens i Lausanne 2022, och undervisat i deliberate practice vid SAPU i Stockholm och METIS (specialistutbildning för psykiatrer).

Pris

4500 kr ex moms.

Vid 3 eller fler bokningar från samma arbetsgivare erbjuds ett reducerat pris på: 3 800 kr ex moms.

Sista anmälningdag

31 augusti.

Vid senare intresse kontakta oss gärna för möjlig kursplats.

Kursanmälan

Anmälan till kursen görs på:
wisemind.se/utbildning under
fliken "Kursanmälan".

WiseMind

WiseMind Psykologiskt Kunskapscenter grundades år 2000. Sedan dess har vi arrangerat mängder med utbildningar av olika längd, format och innehåll som grundar sig i psykologins breda kunskapsfält och närliggande områden. Med en fot i forskningen och en fot i framtiden tar vi avstamp för våra utbildningar. Viktiga faktorer är att de ska vara evidensbaserade, målgruppsanpassade och bygga på aktuell och uppdaterad forskning där det ska vara enkelt att omvandla de nyvunna kunskaperna till att bli praktiskt användbara för dig och din organisation.

Vill ni ha en anpassad utbildning för er arbetsplats? WiseMind erbjuder uppdragsutbildningar där vi skräddarsyr innehållet utifrån era behov. Kontakta oss gärna för mer information och bokning.