

Deliberate practice

Strukturerad färdighetsträning i psykologisk behandling och psykoterapi.

Välkommen till en verkligt innovativ och interaktiv specialistkurs för psykologer som önskar att fördjupa sina kliniska färdigheter i psykologisk behandling/psykoterapi med vuxna, enligt principerna för deliberate practice. Kursen är utformad för att tillföra kompetens till psykologer i ett mycket brett spektrum av klinisk verksamhet. Fokus läggs på de psykoterapeutiska behandlingsfaktorer som benämns Common Factors och Facilitative Interpersonal Skills. Under tio halvdagsseminarier under två terminer är siktet inställt på praktisk färdighetsträning fast förankrad i relevant forskning.

Kursdatum

10 kursträffar under 2 terminer kl: 13.00-16.00.
11 september, 9 oktober, 6 november, 4 december
2024. 15 januari, 12 februari, 12 mars, 9 april, 7 maj
och 4 juni 2025.

Plats

Digital kurs.

Under kursens gång har kursdeltagare tillgång till WiseMinds kursplattform med digitala resurser som stödjer lärandet, samt ett diskussionsforum.

Behörighet

Behöriga att söka kursen är legitimerade psykologer.

Kursen är möjlig att anmäla sig till oavsett om du genomför specialistutbildningen eller bara vill fördjupa dina kunskaper inom ämnet.

- För deltagare som läser kursen som en del av sin specialistutbildning, krävs att man har möjlighet att arbeta med psykologiskt behandlingsarbete under den tidsperiod kursen fortlöper. Det är också obligatoriskt att genomföra hemuppgifter mellan kurstillfällena, så som egen träning, ifyllande av formulär samt läsning av vetenskapliga artiklar.
- För de psykologer som önskar att läsa kursen utan att gå specialistutbildningen, är krav på inlämningsuppgifter inte obligatoriska, men önskvärda, för att få så stort utbyte av kursen som möjligt.
- Det är också en fördel, men inte ett krav, om man har möjlighet att videofilma de behandlingar man påbörjar under utbildningsperioden.

Ackreditering

Kursen AKO576 är ackrediterad som 1 av 6 specialistkurser och räknas som 1 fördjupningskurs inom det kliniska området inom följande specialiseringar: Psykologisk behandling/psykoterapi, Klinisk vuxenpsykologi, Forensisk psykologi, Missbruks- och beroendepsykologi, Hälsopsykologi och Pedagogisk psykologi. Kursen räknas också som breddkurs inom övriga specialiseringsriktningar.

Kursen kan godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån bedömning av övriga meriter.

Omfattning och upplägg

Kursen motsvarar 7.5 högskolepoäng och omfattar 10 halvdagar en gång i månaden under två terminer med 30 lärarledda lektionstimmar. Utöver deltagande i undervisning uppskattas egenstudier och utförande av övriga kursmoment till ytterligare 10 halvdagar.

Tonvikten under kursdagarna är på praktiska övningar, där ett aktivt deltagande utifrån fiktiva och verkliga situationer i psykologiskt behandlingsarbete kommer att ligga till grund för undervisning och gemensamma diskussioner. Vid varje kurstillfälle återkommer kortare teoretiska och forskningsförankrade seminarier som syftar till att förtydliga rationaler bakom övningar, för ett evidensbaserat lärande.

Mellan kurstillfällena kommer deltagarna att:

- träna vidare på de färdigheter som senast berörts och redovisa sitt tränande skriftligt i ett dagboksformulär som skickas in digitalt.

- utifrån sitt arbete välja ny utmaning och förbereda inför nästa kurstillfälle i ett förberedelseformulär.

- läsa en angiven vetenskaplig artikel som kommer att behandlas vid kommande seminarium.

Båda formulären erhålls av kursledningen i samband med kursstart. Insända formulär och ett aktivt deltagande vid seminarierna är ett led i den löpande examinationen.

Syfte och sammanfattning

Psykologisk behandling och psykoterapi har visat sig ha god effekt, där 80% upplever signifikanta förbättringar (Lamberts, 2013). Ändå är det fortfarande 5% till 10% av vuxna klienter som försämras efter psykologisk behandling, samt ytterligare 20% som avbryter den i förtid. Trots vetenskapliga ansträngningar inom fältet för 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 (Miller, 2010; Wampold & Imel, 2015). Det genom att hjälpa psykologen att utveckla sina interpersonella färdigheter (FIS) oavsett behandlingsmetod.

Forskning pekar på att varken yrkesmässig erfarenhet, traditionell handledning eller passivt lärande, som till exempel läsning av facklitteratur, har kunnat visa på utveckling av kliniska förmågor som i sin tur ger effekt på behandlingsutfall. I en stor studie gjord av Chow med kollegor (2015) framkom att vare sig antal år av erfarenhet, kön, ålder, utbildningsnivå, behandlingsmetoder eller patientens svårigheter, hade en signifikant koppling till behandlingsutfall. Den faktor som samvarierade med gott utfall av behandling var antal timmar behandlarna ägnade åt Deliberate practice, vilket är en aktiv inlärningsmetod för färdighetsträning. Ju mer tid i Deliberate practice-träning, desto bättre behandlingsutfall.

Kursen syftar till att lära ut Deliberate practice-principer för främst träning och som kompletterande perspektiv även för återhämtning. Det för att ge evidensbaserade verktyg för att kunna utveckla de färdigheter i psykologisk behandling, som forskningen pekar på samvarierar med gott utfall av behandling, dvs. interpersonella färdigheter. Det övergripande syftet är att ge klienter en god och säker vård och det kompletterande syftet är att förse deltagarna med färdigheter som understödjer en långsiktigt hållbar yrkesutövning.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

Efter genomgången och godkänd kurs förväntas deltagaren ha erhållit fördjupad kunskap och förståelse, samt i stora drag kunna redogöra för:

- vilka principerna är för *deliberate practice*.
- vad forskningen säger om hur *expertis* utvecklas och hur begreppet *deliberate practice* uppkom.
- vad forskningen säger om teoretisk utbildning kontra strukturerad praktisk träning för att uppnå *expertis* i psykologisk behandling och psykoterapi.
- vad forskningen säger om vad som bidrar till ett gott behandlingsutfall.
- vad forskningen säger om hur erfarenhet förhåller sig till utvecklandet av *expertis*.
- vad det aktuella forskningsläget visar för effekter av *deliberate practice* inom fältet psykologisk behandling/ psykoterapi.

Färdighet och förmåga

Efter genomgången och godkänd kurs förväntas deltagaren ha erhållit:

1. Förmåga att i praktiken självständigt kunna bedriva träning i *deliberate practice*.

- förmåga till *själviakttagelse*.
- identifiera vårdkontakter där man som behandlare kommer till korta.
- identifiera vilka *Common factors* i interaktion med patienter som behöver utvecklas.
- kunna formulera en *rational* för varför en specifik målsättning är relevant för den egna professionella utvecklingen.
- kunna sammanfatta patient- och så kallade *färdighetströsklar* i förberedelseformuläret.
- tillsammans med kollega eller *deliberate practice*-handledare lägga upp ett avgränsat lärandemål med *färdighetskriterier* för personlig träning.
- välja relevant så kallad *stimulus* för träningen.
- välja en lämplig *beteendeövning* för att kunna uppnå målet.
- att kontinuerligt kunna värdera *svårighetsgraden* på övningen.
- att vid behov kunna hitta sätt att *ändamålsenligt* kunna justera träningen, så att den ligger inom den så kallade *proximala*

utvecklingszonen.

- kunna välja och genomföra en lämplig nedvarvningsövning (cool down).
- använda dagboksformuläret för dokumentation av träningen, för fortsatt lärande.

2. förmåga att upprätta en vidmakthållandeplan för fortsatt utvecklingsarbete, beredskap och förmåga att omförhandla denna med hänsyn tagen till livsomständigheter och kännedom om vad man som behandlare behöver för att upprätthålla motivation.

Examination

Utbildningen kommer att bedömas som godkänd/icke godkänd. På föreläsningarna och vid examinationen föreligger obligatorisk närvaro. Kursen examineras via muntlig examination och via enskild skriftlig uppgift.

Examination sker fortlöpande genom ett aktivt deltagande i övningarna under kursdagarna. Mellan kursdagarna ges träningsuppgifter som ska dokumenteras i dagboksformulär och förberedelseformulär. Till varje kurstillfälle ska också en vetenskaplig artikel läsas, vilken kommer att diskuteras vid seminarium vid kommande kurstillfälle.

Till detta tillkommer även följande:

- aktivt deltagande i de upplevelsebaserade *Deliberate practice*-övningarna.
- genom självständig träning mellan kurstillfällena med ifyllt dagboksformulär (inlämningsuppgift).
- förberedelsearbete genom förberedelseformuläret där en svårighet i patientarbetet presenteras (inlämningsuppgift).
- genom aktiv närvaro under seminariet där den vetenskapliga artikeln diskuteras (seminarieförberedelse).

Närvaro

Om man som kursdeltagare inte kan närvara vid ett kurstillfälle behöver detta meddelas till WiseMind. Man får då en kompletteringsuppgift från kursledaren. Fler än två tillfällen frånvaro godkänns inte. För godkänt på kursen krävs närvaro vid minst åtta av tio tillfällena och att man har godkänts på samtliga examinerande moment.

Kursutvärdering

Kursen utvärderas under kursens gång där möjlighet till feedback finns under och mellan kursdagarna. Kursutvärdering ges skriftligt och anonymt vid kursens slut.

Kursledare och kurslärare

Elisabet Rosén

Leg. psykolog, 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, SEPI i Lausanne 2022 tillsammans med Helene Ohlsson, IEDTA Venedig 2022 tillsammans med Luca Rossi och Vidar Husby, Handelshøgskolen Innlandet, Lillehammer 2024

Lärare i Deliberate practice och psykoterapi-handledare på Umeå Universitet 2009-2022.

Lärare i psykoterapi, Deliberate practice och Feedback Informed Treatment på Luleå Tekniska Högskola från och med 2023.

Examinator

Alexandre Vaz,

PH.D, leg. klinisk psykolog. Medgrundare och chef för utbildningen vid Sentio Counseling Center, Sentio University, Los Angeles.

Medförfattare i två bokserier: The Essentials of Deliberate Practice (APA Books), och Advanced Therapeutics, Clinical and Interpersonal Skills (Elsevier). Varit verksam vid Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI) och Society for Psychotherapy Research (SPR), USA. Grundare och värd för Psychotherapy Expert Talks, en intervjuiserie med framstående psykoterapeuter och terapiforskare.

Övriga kurslärare

Helene Ohlsson, leg. psykolog (KBT inriktning), leg. psykoterapeut. Specialist i klinisk psykologi, psykologisk behandling/psykoterapi och handledare.

Presenterat Deliberate practice vid internationell konferens, SEPI i Lausanne 2022 tillsammans med Elisabet Rosén. Workshop-ledare tillsammans med Elisabet Rosén vid ett flertal tillfällen.

Arbetat på Umeå universitet sedan 2016 som lärare och handledare och arbetat inom vuxenpsykiatri 2000 – 2020.

Pris

29 900 kr + moms.

Om ni är 3 eller fler som anmäler er från samma arbetsgivare erbjuds ett rabatterat pris på: 26 900kr + moms.

Kursmaterial utöver det som delas på WiseMinds kursplattform eller förmedlas av lärare, ingår ej, utan införskaffas av deltagarna.

Kursanmälan

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

Sista anmälningsdag

4 september 2024.

Vid senare intresse kontakta oss gärna för möjlig kursplats och mer information.

Kontaktinformation

Mail: info@wisemind.se

Tel: 0763-25 49 58

Kurslitteratur

- Boswell, J. F. & Constantino, M. J. (2021). *Deliberate Practice in Cognitive Behavioral Therapy*. American Psychological Association.
- Goldman, R. N., Vaz, A., & Rousmaniere, T. (2021). *Deliberate Practice in Emotion- Focused Therapy*. American Psychological Association.
- Vaz, A. & Rousmaniere, T. (2021) *Reaching for Expertise. A Primer on Deliberate Practise for Psychotherapists*. E-book, Published by Deliberate Practice Institute: www.sentio.org
- Rousmaniere, T., Goodyear, R. K., Miller, S. & Wampold, B. E. (2017). *The Cycle of Excellence. Using Deliberate Practice to Improve Supervision and Training*. Wiley Blackwell.
- Rousmaniere, T. (2019b). *Mastering the Inner Skills of Psychotherapy. A Deliberate Practice Manual*. Gold Lantern Books. Seattle.

Vetenskapliga artiklar: tillhandahålls av kursledare eller finns på kursplattform inför respektive kursdag.

- Goldberg, S. B., Rousmaniere, T., Miller, S. D., Whipple, J., Nielsen, S. L., Hoyt, W. T. et al. (2016a). Do Psychotherapists Improve with Time and Experience? A Longitudinal Analysis of Outcomes in a Clinical Setting. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 1–11.
- Germer, S., Weyrich, V., Bräscher, A-K., Kaline Mütze, & Witthöft, M. (2022). Does Practice Really Make Perfect? A Longitudinal Analysis of the Relationship Between Therapist Experience and Therapy Outcome: A Replication of Goldberg, Rousmaniere, et al. (2016). *American Psychological Association, Journal of Counseling Psychology*.
- Janse, P. D., Bakker-Brehm, D. T., Geurtzen, N., Scholing, A., & Hutschemaekers, G. J. (2023). Therapists' self-assessment of time spent on learning activities and its relationship to treatment outcomes: A replication study. *Journal of Clinical Psychology*, 79(4), 1070–1081.
- Chow, D. L., Miller, S. D., Seidel, J. A., Kane, R. T., Thornton, J. A., & Andrews, W. P. (2015). The Role of Deliberate Practice in the Development of Highly Effective Psychotherapists. *Psychotherapy*, 52(3), 337–345. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000015>.

- Larsson, J., Werthén, D., Carlsson, J., Salim, O., Davidsson, E., Vaz, A., Sousa, D. & Norberg, J. (2023). Does deliberate practice surpass didactic training in learning empathy skills? – A randomized controlled study. DOI: 10.1080/19012276.2023.2247572.
- Mahon, D. (2022). A scoping review of deliberate practice in the acquisition of therapeutic skills and practices. Wiley. DOI: 10.1002/capr.12601.
- McLeod, J. (2022). How students use deliberate practice during the first stage of counsellor training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 207–218.
- Ericsson, K. A. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review* Vol.100. No. 3. 363–406.
- Ogles, B. M., Hansen, K. L., & Erekson, D. M. (2023). Competence-based assessment and training for ethical situations in practice: a pilot study. *Ethics & Behavior*, 1–18.
- Axelsson, S., Kihlberg, S., Davis, P., & Nyström, M. B. (2023). Psychotherapy students' experiences of supervisee-centred supervision based on deliberate practice, feedback-informed treatment and self-compassion. *Counselling and Psychotherapy Research*.
- Rosén, E. (2019). *Learning how to learn: Psychology Trainees' Self-compassion while implementing Deliberate Practice, with FIT at a Psychotherapy Training Clinic*. Master Thesis, Uema University. <https://sentio.org/dpresearch>.