



WiseMind och Eva Hedenstedt AB bjuder in till

Utbildning i Emotionsfokuserad Terapi på Lofoten

Svolvær, 12-16 augusti 2024

Förberedelser

Denna kurs syftar till att ge dig en grundläggande förståelse för emotionsfokuserad terapi. Utbildningen är godkänd av International Society for Emotion Focused Therapy som Level 1 Training och kan vara första steget i att bli internationellt certifierad EFT-terapeut.

Under kursens gång kommer du att introduceras till flera praktiska interventioner som aktiv empati, stölsarbete med självkritik och öppklarade förhållanden, arbete med emotionella minnen, och fördjupad kontakt med känslor.

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas deltagarna kunna:

- Identifiera olika typer av emotionella uttryck (sekundära, primära maladaptiva och adaptiva).
- Bedöma när det är lämpligt att reglera eller aktivera känslor.
- Tillämpa aktiv och riktad empati för att främja emotionell bearbetning.
- Använda tekniker för att stärka klientens kontakt med sina egna känslor.
- Tillämpa emotionellt aktiverande tekniker vid arbete med självkritik.
- Tillämpa emotionellt aktiverande tekniker i arbetet med emotionella minnen och svåra upplevelser i nära relationer.
- Främja tillgång till adaptiva känslor för att skapa förändring.
- Använda stölsarbete i terapi.

Kursen kommer att innefatta en kombination av föreläsningar, videodemonstrationer och praktiska övningar. En central tanke i undervisningsmodellen är att det finns en nära koppling mellan personlig och professionell utveckling som terapeut. Därför kommer deltagarna att lära sig metoden genom egna erfarenheter, vilket gör kursen utvecklande både på ett personligt och professionellt plan.

Kursens omfattning

Kursen omfattar 26 timmar, som sträcker sig över fem dagar (12-16 augusti).

12 augusti: 09.00-12.00 och kl 16.00-19.00.

13 augusti: 09.00-12.00 och kl 16.00-19.00.

14 augusti, självständigt arbete, 2 timmar, med egen fallkonceptualisering.

15 augusti 09.00-12.00 och 16.00-19.00.

16 augusti kl 09.00-12.00 och 13.00-16.00.



Kursledare

Vegard Hanken, leg. psykolog och specialist i klinisk psykologi är certifierad handledare och lärare inom emotionsfokuserad terapi. Han arbetar som privatpraktiserande psykolog i Stockholm: <https://vegardhanken.se/> och är initiativtagare och ledare för Svenska Institutet för Emotionsfokuserad Terapi: <https://www.sieft.se/>

Rekommenderad litteratur

Greenberg, L. S. (2021). *Changing Emotion With Emotion: A Practitioner's Guide*. American Psychological Association (1st Edition). 314 sidor.

Eller på svenska Stiegler, J. R. (2016). *Emotionsfokuserad terapi: att förstå och förändra känslor*. Studentlitteratur. Ca 270 sidor.

Hanken, V., & Sykes, D. (2019). EFT – att arbeta aktivt med känslor. *Psykologtidningen*, 2.

Sinding, A. I., & Stiegler, J. R. (2019). Med känslorna som kompass. *Tidsskriften Psykoterapi*, 1.

Elliott, R., & Shahar, B. (2017). Emotion-focused therapy for social anxiety (EFT-SA). *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(2), 140–158.

Watson, J. C., Steckley, P. L., & McMullen, E. J. (2014). The role of empathy in promoting change. *Psychotherapy Research*, 24(3), 286–298.

Målgrupp

Kursen riktar sig till leg. psykologer, leg. psykoterapeuter och andra yrkesgrupper med grundläggande psykoterapiutbildning (sk. steg 1).

Kursavgift

14 000 kr, vilket inkluderar 26 lektionstimmar, välkomstmiddag, lunch, för- och eftermiddagsfika under kursdagarna, samt en heldagsutflykt den 14 augusti. Kursavgiften är inte momsbelagd. Observera att login inte ingår i kursavgiften!

Kursanmälan

Sista anmälningsdag 10 juni 2024.

Anmälan till eva.g.hedenstedt@gmail.com eller **070-265 25 75**. Max 16 deltagare, först till kvarn gäller.



Lofoten

Lofoten består av flera öar, sammanbundna med broar. Naturen är makalöst vacker med dramatiskt sluttande berg, de djupblå fjordarna och sunden. Lofoten har något för alla. Det spektakulära landskapet har länge skänkt inspiration till målare, fotografer, författare, ja till alla som njuter av naturens skönhet.

I Svolvaer, Lofotens "huvudstad", finns både gammal och ny bebyggelse och gott om trevliga restauranger och uteserveringar. Ljudet av båtmotorer och måsar ger extra krydda åt folklivet i hamnen. Svolvaer är en bra utgångspunkt för den som vill utforska Lofotens natur och kultur.

Kursen hålls på **Hotel Scandic** i Svolvaer där den som så önskar kan boka rum under kursveckan.

<https://www.scandichotels.no/hotell/norge/lofoten/scandic-svolvaer>

Boende

Dubbelrum standard på Hotel Scandic Svolvær, 11 - 16 augusti. 2190 kr/natt, inkl frukost.

Dubbelrum standard för eget bruk, 11–16 augusti: 1990kr/natt inkl frukost.

Uppgradering till Superiorrum 200kr/natt extra.

Du kan förstås också välja annan logi i Svolvær.

Reser du ensam och önskar dela logi med annan kursdeltagare, kontakta eva.g.hedenstedt@gmail.com som har överblick vad gäller eventuella andra deltagare med samma önskemål.



*Scandic hotel
i Svolvær*



Hur tar jag mig till Svolvær i Lofoten?

För de som, liksom vi, försöker dra ner på/helt skippa flyget, går nattåg med SJ och Vy från Stockholm via Kiruna till Narvik. Från Narvik går Lofotenexpressen till Svolvær 2-3 gånger om dagen. Bussresan tar ca 3.5 timmar. Se tidtabellen www.reisnordland.no Kontakta eva.g.hedenstedt@gmail.com om resesällskap önskas med nattåget från Stockholm den 10 augusti önskas.

Från Oslo går tåg till Bodö och därifrån både buss och båt till Lofoten. Både Hurtigruten och Havila lägger till i Svolvær för den som önskar att komma sjövägen.

Självklart finns andra resalternativ som lätt hittas via nätet eller hos resebyråer.

Tveka inte att kontakta oss om frågor finns: eva.g.hedenstedt@gmail.com 070-2652575

För frågor om kursinnehållet, kontakta: Vegard Hanken, psykolog@vegardhanken.se

Varmt välkommen till Lofoten!