



Metodi  
koulutuslaatu vuodesta 2005

## KOGNITIIVISEN PSYKOTERAPIAN MENETELMÄT -WORKSHOP TURUSSA

### harjoittele sekä opi käyttämään ja soveltamaan kognitiivisen psykoterapian menetelmiä omassa työssäsi

**Kohderyhmä:** Kognitiivisen psykoterapian (CBT) menetelmät ovat tutkimukseen ja näyttöön perustuvia. Niihin perehtyminen antaa työkaluja niin psyykkisen terveydenhuollon kuin sosiaali- ja kasvatusalankin ammattihenkilöille, jotka ovat kiinnostuneita perehtymään menetelmäpohjaisesti kognitiivisen psykoterapian työvälineisiin. Niin lasten, nuorten, aikuisten kuin pariskuntien ja perheidenkin kanssa työskentelevät voivat saada kognitiivisen psykoterapian menetelmien soveltamisen taidosta uusia konkreettisia välineitä ja osaamista asiakas- ja potilastyöhönsä. Koulutuspäivä ei pätevyitä, sertifioi tai tuo nimikettä.

**Menetelmät:** Kouluttajan luento-osiot, osallistavat demonstraatiot, pari- ja pienryhmäharjoittelut, videot, erilaisiin lomakkeisiin, kyselyihin, mittareihin ja muihin konkreettisiin työvälineisiin tutustuminen, niiden käyttämisen harjoittelu sekä pohdinta omaan työhön soveltamisesta, kysymykset ja keskustelut. Koulutusryhmä pidetään pienenä, jotta keskusteleva ilmapiiri mahdollistuu.

**Sisällöt:** Kognitiivisen psykoterapian näkökulma ja viitekehys, sokraattinen dialodi, ABC- (eli RET-) työskentely, ketjuanalyysi, käsitteellistäminen, oirekehä, välitehtävät. - Osaä käsitellään, demonstroidaan ja harjoitellaan tarkemmin.

**Aika:** perjantaina 15.01.2021 klo 9.00 – 16.00

**Paikka:** *Perhetalo Heideken* (Sophien sali), Sepänkatu 3, 20700 Turku

**Ohjelma:**

<b>09.00–9.30</b>	Ilmoittautuminen, kahvia ja suolaista sekä vapaamuotoinen <i>kirjallisuusaamu</i> . Tilassa on esillä aihepiirin ammatillisia kirjoja tutustumista varten, päivään orientoitumiseksi. <b>HUOM! Voit saapua mihin aikaan tahansa 9.00 - 9.30 välillä.</b>
<b>09.30–11.00</b>	workshop – osa 1
<b>11.00–11.15</b>	kahvitauko (tarjolla kahvia ja teetä lisukkeineen)
<b>11.00–12.00</b>	workshop – osa 2
<b>12.00–13.00</b>	lounastauko (lounas omakustanteinen)
<b>13.00–14.00</b>	workshop – osa 3
<b>14.00–14.15</b>	mehutauko (tarjolla kylmää juomaa lisukkeineen)
<b>14.15–15.15</b>	case-esimerkkejä (mahdollisuus saada oma case käsiteltäväksi)
<b>15.15–15.45</b>	workshop – osa 4
<b>15.45–16.00</b>	loppukeskustelu ja palaute

**Hinta:** 195,00 e, joka maksetaan ilmoittautumisen jälkeen toimitettavien maksuohjeiden mukaisesti

**Ilmoittautuminen:** Viimeistään ma 04.01.2021 [aleksi.jalava@metodi.fi](mailto:aleksi.jalava@metodi.fi) (Mainitse jos haluaisit oman casen käsiteltäväksi!)

**Lisätiedustelut:** Alekski Jalava, 0400 578 754, [aleksi.jalava@metodi.fi](mailto:aleksi.jalava@metodi.fi)

**Kouluttajataho:** *Metodi – Psykologi- ja sosiaalialan osaamiskeskus* on voittoa tuottamaton osuuskunta, joka on tuottanut palveluita yli 15 vuoden ajan eri puolilla eteläistä Suomea. *Metodin* toimintaan kuuluu paitsi kurssitus- ja koulutustoiminta, myös psykologi- ja psykoterapiapalvelut, työnohjaus sekä sosiaalialan palvelut. Asiakasvastaanotto sijaitsee Turun Pohjolassa.

**Kouluttaja:** *Alekski Jalava* - PSYKOLOGIAN MAISTERI, LAILLISTETTU PSYKOLOGI, PSYKOTERAPEUTTI (YKSILÖ- JA PARITERAPIA): TÄYD.KOUL. KOGNITIIVISEN PSYKOTERAPIAN KOULUTTAJAPSYKOTERAPEUTTIKOULUTUS / VAATIVA ERITYISTASO, PARI-PSYKOTERAPIA, KLIININEN HYPNOTERAPIA  
*Metodin* perustajajäsenenä Aleksilla on psykologina yli 17 vuoden suoran asiakastyön työkokemus sekä kognitiivisen psykoterapian menetelmien käyttökokemus. Säännöllinen täydennyskoulutautuminen ja alan kansainvälisissä kongresseissa tietotaidon jatkuva päivittäminen sekä monipuolinen aktiivisuus ammatillisella järjestökentällä ovat tärkeitä elementtejä hänen osaamisohjansa ylläpitämisessä. Aleksilla on työkokemusta laajasti kliinisen psykologin ja psykoterapeutin työstä (mm. kriisi-työ, työterveyshuolto, psykiatrian pkl. työ, lyhyt- ja pitkäkestoinen psykoterapia, psykologiset arvioinnit ja tutkimukset) sekä koulu- ja oppilaitosmaailmasta, perhekuntoutuksista sekä sopeutumisvalmennuksista ja kuntoutuksista. Koulutuksia Alekski on toteuttanut mm. seuraaville tahoille: Oulun yliopisto, Tampereen yliopisto, Turun avoin yliopisto (Brahea), Turun kesäyliopisto, Turun kristillinen opisto, Eurajoen kristillinen opisto, Länsi-Suomen opisto, TYKS, HUS, TAYS, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö sekä lukuisat kolmannen sektorin toimijat ja yksityiset yritykset. Psykoterapiavastaanotto- ja kouluttamistyönsä ohella Alekski työnohjaa yksilöitä sekä ryhmiä. Hän toimii tällä hetkellä yhtenä vastuukouluttajista Helsingin yliopiston koulutuksessa *Kognitiivinen aikuisten yksilöpsykoterapian koulutusohjelma sisältäen hypnoterapiaa* sekä toimii Tieteellinen hypnoosi ry:n hypnoterapiakurssien yhtenä vastuukouluttajana.

**EIKÖ PÄIVÄMÄÄRÄ SOVI? - KOULUTUSTA TOTEUTETAAN TILAUKSESTA MYÖS TOIMIPAIKKAKOHTAISESTI, TILAAVAN ORGANISAATION TOIMIPISTEESSÄ!**