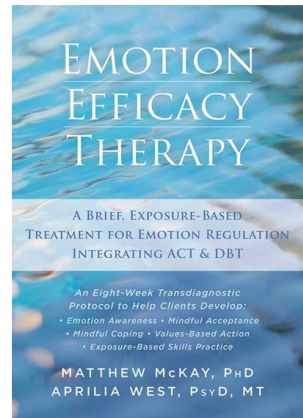


## Verkkokoulutus: Emotion Efficacy Therapy (EET), Dr. Aprilia West 16.4. ja 23.4.2021

**Emotion Efficacy Therapy (EET)** on prosessipohjainen lyhytterapiamalli yhdistäen Hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT; ACT) psykologisen joustavuuden prosesseja, Dialektisen käyttäytymisterapian (DKT; DBT) hyväksynnän ja muutoksen dialektiikkaa, sekä altistukseen pohjautuvaa taitoharjoittelua. Tavoitteena on tunnepystyvyyden lisääminen. EET:n on useissa transdiagnostisissa tutkimuksissa todettu lisäävän epämiellyttävien tunteiden sietokykyä, sekä vähentävän kokemuksellista välttämistä ja tunteidensäätelyyn liittyviä vaikeuksia.



Tässä kaksiosaisessa verkkokoulutuksessa tavoitteena on oppia auttamaan asiakkaita reagoimaan tunteita herättävissä tilanteissa joustavasti, tarkoituksenmukaisesti ja luovasti käyttäen tunnepystyvyytaitoja:

- Ymmärrys omasta suhtautumisesta tunteisiin ja tunnekokemuksen eri osa-alueiden tunnistaminen (Tietoisuus tunteista)
- "Surffaaminen" tunteiden aiheuttaman kärsimyksen läpi ilman välitöntä reagointia tai välttämistä (Tietoinen hyväksyntä)
- Tehokas toiminta sen mukaan, mikä tilanteessa on tärkeää (Arvojen mukainen toiminta)
- Tunteiden säätelyminen, jotta voi tehokkaammin toimia itselleen tärkeiden asioiden suuntaan (Tietoiset selviytymistaidot)
- Altistuminen uusien reagointitapojen oppimiseksi ja taitojen yleistymiseksi (Altistus pohjainen taitoharjoittelu)

Verkkokoulutus on englanninkielinen. Koulutus sisältää paljon kokemuksellisia harjoitteita, jotta osallistujat saavat harjoitusta menetelmän käytöstä ja uskallusta käyttää sitä työssään.

Suosittelavaa luettavaa: McKay, M., & West, A. (2016). *Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT and DBT*. Context Press/New Harbinger Publications.

**Kouluttaja:** Aprilia West, PsyD, MT, on toinen Emotion Efficacy Therapy -manuaalin kirjoittajista ja mallin kehittäjistä.



**Milloin:** Perjantaina 16.4. ja 23.4.2021, klo 18-21 (yht. 2 x 3 h)

**Missä:** verkossa Zoom-alustalla (linkki koulutukseen lähetetään sähköpostitse, kun koulutusmaksu on maksettu)

**Kenelle:** Mielensterveystyön ammattilaisille, jotka soveltavat kolmannen aallon käyttäytymisterapeuttisia menetelmiä työssään

**Hinta:** 260 € + alv 24 %

**Ilmoittautuminen:** 29.3.2021 mennessä [tästä](#).

**Peruutusehdot:** Peruutukset tulee tehdä kirjallisesti osoitteeseen [sanna@elonkuuhu.fi](mailto:sanna@elonkuuhu.fi). Saat sähköpostivahvistuksen, kun peruutus on hyväksytty. Peruutus ilman veloitusta 9.4. mennessä. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitetaan 50% koulutuksen hinnasta. Osallistumisen peruuttamisesta koulutuksen alkamispäivänä, koulutuksen aikana tai saapumatta jättämisestä ilman peruutusta peritään koulutuksen täysi hinta. Mahdolliset puuttuvat maksusuoritukset peritään jälkikäteen viivästyskorkoineen.

**Lisätiedot:** Sanna Turakka, [sanna@elonkuuhu.fi](mailto:sanna@elonkuuhu.fi) tai [www.emotionefficacytherapy.com](http://www.emotionefficacytherapy.com)