Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsiooni

töötuba

**Aktsepteerimise ja valideerimise oskused dialektilises käitumisteraapias**

**10. mai 2018 kell 12.00-16.00**

V Spaa konverentsikeskus, Riia 2, Tartu

Lithuania+Estonia saal

**Töötoa viivad läbi:**

* Marika Paaver, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, TÜK psühhiaatriakliinik, MTÜ Teadveloleku labor
* Signe Noppel, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, TÜK psühhiaatriakliinik, MTÜ Teadveloleku labor

Kognitiiv-käitumuslikud psühhoteraapiad on klassikaliselt olnud suunatud aktiivsele muutusele. Muutuse ettevõtmiseks on aga vaja olemasolevale olukorrale selgelt ja ilma vältimist rakendamata otsa vaadata. Aktsepteerimise oskused on hädavajalikud ka olukorras, mida lahendada ega muuta ei saa, näiteks minevikus juhtunud sündmused, piirangud või kaotused. Marsha Linehani väljatöötatud dialektiline käitumisteraapia integreerib edukalt olukorra muutmisele suunatud terapeutilisi tehnikaid aktsepteerimisele suunatud tehnikatega. Üks tegelikkuse tunnistamisele kaasa aitav oskus on valideerimine. Valideerimise roll teraapias on näiteks hea terapeutilise suhte loomine ja tagamine, et klient oleks piisavalt emotsionaalselt toetatud suutmaks muutust ette võtta. Valideerimine tekitab aja jooksul muutuse selles, kuidas inimene enda kogemusse suhtub ja õpetab enesevalideerimist - olulist eneseregulatsiooni oskust.

Töötoas käsitleme dialektilise käitumisteraapia oskuste treeningu raames õpetatavaid aktsepteerimisele suunatud tehnikaid, räägime täpsemalt, mis valideerimine on ja ei ole, tutvustame erinevaid valideerimise astmeid ja teeme praktilisi harjutusi.

**PÄEVAKAVA:**

**12.00- 13.30 TÖÖTUBA**

Aktsepteerimine kui muutuse eeldus. Müüdid aktsepteerimise kohta ja takistused sellele. Radikaalse omaksvõtmise tehnikad.

**13.30-14.30 Lõuna**

**14.30- 16.00 TÖÖTUBA**

Valideerimise oskused: millal, mida ja kuidas valideerida. Valideerimise astmed ja nende harjutamine.

**16.00-16.30 Kohvipaus**

**16.30-18.00 EKKA üldkoosolek**