

Selvfabrydelse - Stolearbejde

Lær eller genopfrisk at arbejde med EFT'ens Markør-arbejde, gennem markøren Selvfabrydelse og interventionen med stole-arbejde.

Hvad

Der udbydes træningsdage i EFT'ens (Emotions Fokuseret Terapi) markørarbejde med fokus på markøren, *Selvfabrydelse*.

Træningsdagene henvender sig til studerende og nyuddannede psykologer og psykoterapeuter der ønsker at lære, udvikle, skærpe eller genopfriske deres terapeutiske kompetencer, indenfor arbejdet med markøren "selvfabrydelse" og interventionen, stole-arbejde.

Hvorfor

Selvfabrydelse er emotionel blokering.

Det er når vores erfaringer har lært os at det har været farligt, ubehageligt, overvældende eller skamfuldt at give os selv lov til at mærke vores følelser og behov - og handle på dem. Et ubehag så stort at vi har været nødt til at gribe til selvbeskyttelse - og selvfabryde, for at kunne tilpasse os og "overleve".

"Jeg kan ikke mærke hvad jeg føler", eller "jeg bliver helt tom indeni nu - jeg dissocierer" eller "jeg ved jeg har brug for at række ud, men jeg kan bare ikke"

Når vi i det terapeutiske rum møder denne selvfabrydelse, er det vigtigt at vi som terapeuter ikke kun ihærdigt forsøger at støtte vores klienter i kontakt med "det de ikke kan mærke" eller forsøger at hjælpe klienten væk fra blokeringen.

Det er vigtigt at vi stopper op og giver fænomenet i rummet opmærksomhed:

"Skulle vi prøve at kigge på hvad det er inde i dig, der gør at du ikke kan mærke? Hvad det er inde i dig der holder dig tilbage, forvirrer dig eller gør dig helt tom?"

Stolearbejdet, inspireret af og videreudviklet fra Gestalt-terapien, er en intervention der gennem forskning har vist sig særligt hjælpsom i arbejdet med den emotionelle blokering. Stolearbejdet inviterer klienten til at undersøge og skabe dialog og forandring mellem de forskellige konfliktende sider i selvet.

Ved selvfabrydelsen: den side af klienten der holder en anden og mere autentisk side af klienten tilbage.

Hvordan

Dagene vil indeholde et teoretisk oplæg/introduktion til *Selvfabrydelse* som markør, samt til stolearbejdet som intervention.

Der vil blive vist en demonstration af underviser, samt være mulighed for sparring og spørgsmål åbent i plenum.

På dagene vil flere af deltagerne få mulighed for at træne en træningsterapi med markørarbejdet i plenum, under direkte støtte/supervision.

Resten af gruppen vil fungere som proces-observatører/reflekterende team, der efter hver terapi har mulighed for at dele deres refleksioner, observationer og nysgerrighed, åbent i rummet.

Hvis flere end det er muligt ønsker at træne, trækkes der lod mellem deltagerne.

Det praktiske

Det er muligt at tilmelde sig teori- og træningsdagen selvom du ikke ønsker at træne som terapeut.

Alle tilmeldte skal være indstillet på at gå på som klient.

Rummet er fortroligt, og alle deltagere er underlagt tavshedspligt ved træningsterapiernes indhold.

Tilmelding fordrer at du er psykolog eller psykoterapeut studerende på overbygningen eller uddannet fra en psykolog- eller psykoterapeutisk uddannelse.

Dato: 8. og 9. oktober, 2022

Tid: 10:00 - 17:00

Sted: Nørre Søgade 27A, (LagoCph) 1370 København K.

Pris: 2.500,-

Tilmelding: Send mig en mail.

Husk at skrive om du ønsker at træne som terapeut eller være observatør.

Når din tilmelding er bekræftet, bedes du indbetale beløbet via mobilepay, **754744**, eller på konto: Reg nr. **5379**, Konto nr. **0000249270**

Din tilmelding er først sikret ved indbetaling.

Tilmelding er bindende, og der gives ikke kompensation ved udeblivelse eller aflysning fra deltagerens side. Husk at skrive dit navn på overførslen.

Der vil på dagen være te og kaffe samt formiddags- og eftermiddags snack. Der vil være en frokostpause på en time, hvor det er muligt at købe mad fra de omkringliggende spisesteder.

Det handler ikke om at være perfekt - men om at træne og udvikle sig i et rum hvor der er plads til at snuble, grine, græde og glædes.

Glæder mig til at se dig,

Varme hilsner Amalie Nybroe

Psykoterapeut MPF, underviser, supervisor