

Välkomna till en introducerande workshop i Deliberate Practice

Tid: Torsdagen den 24 februari 2022, kl 15.00 – 17.00 (online)

Deliberate Practice är en form av lärande som visat sig mycket effektiv i olika sammanhang. Det är en individuell målorienterad repetitiv träning just bortom nuvarande förmåga. I psykoterapeutiska sammanhang handlar deliberate practice om färdighetsträning av terapeutiska förmågor. Det handlar om att praktiskt träna, istället för att prata och filosofera kring hur en ska gå tillväga. Steg för steg på ett strukturerat sätt utvecklas färdigheter en behöver för att nå bättre behandlingsresultat. Deliberate practice är helt enkelt målmedvetet träning, och på så vis essensen av det välkända uttrycket: Träning ger färdighet!

I den här workshopen kommer deliberate practice för psykoterapeutiskt lärande att presenteras. Den tar sitt avstamp i två alldeles färska böcker om deliberate practice: *”Deliberate Practice in Cognitive Behavioral Therapy”* och *”Deliberate Practice in Emotion-Focused Therapy”*. Båda utgivna av APA.

Du som deltagare kommer att få en övergripande genomgång av begreppet deliberate practice. Därefter ges du möjlighet att träna på färdighetskriterier för ökad empatisk förståelse. Denna terapeutförmåga ses som en av de mest grundläggande, generiska förmågorna oavsett vilken terapimetod du bedriver. Stora mängder forskning har visat på att förmågan i fråga har stor betydelse för skapandet av en god allians i terapin, vilket påvisats samvariera med gott utfall av psykoterapeutisk behandling.

Workshopen hålls av leg psykologerna, och leg psykoterapeuterna: Elisabet Rosén (PDT) och Helene Ohlsson (KBT).

Kostnad: 500SEK

Anmälan: <https://forms.office.com/r/ekVwHBs1cW>

Varmt välkomna!

Helene & Elisabet