

- **Skeematerapian koulutusohjelma** antaa tiedolliset ja taidolliset valmiudet soveltaa skeematerapian työmenetelmiä ammatillisessa työskentelyssä asiakkaiden kanssa.
- **Skeematerapia** on tunnelukkojen työstämiseen kehitetty terapiamuoto. Skeematerapia on uusi, 1990-luvulla kehitetty kolmannen sukupolven integratiivinen terapiamuoto, joka yhdistää eri terapiamuotojen parhaat ominaisuudet.

- **Koulutusohjelma soveltuu kaikille** jotka haluavat käyttää skeematerapian menetelmiä asiakastyössään (esim. lääkärit, sairaanhoitajat, psykologit, psykiatrit, toimintaterapeutit, psykoterapeutit ja muut terapeuttista, valmentavaa tai ohjaavaa ja neuvovaa ihmissuhdetyötä tekevät terveydenhoito-, sosiaali- ja koulutusalan yrittäjät, työntekijät ja esimiehet).
- **Koulutuksen aiheita** ovat mm. skeematerapian teoria, skeemojen tunnistaminen, selviytymiskeinojen tunnistaminen, lapsuuden vaikutusten arviointi, moodien tunnistaminen, moodikartan laatiminen, moodityöskentelyn periaatteet.



- **Ohjelma sisältää** skeematerapian kokemuksellisten työmenetelmien demonstraatioita, niiden opettelua ja harjoittelua; eli mielikuvatyöskentelyn, tuolityöskentelyn ja psykodraamapohjaisen roolityöskentelyn käyttämistä asiakastyössä.
- Koulutuspäiviin liittyy pienimuotoisia ennakko- ja kotitehtäviä.

Koulutusohjelman sisältö

- 1. koulutuspäivä
 - Skeematerapian lähtökohdat, tausta, teoria
 - Mikä on skeema / tunnelukko?
 - Uskomukset skeemojen taustalla
 - Tilanne-ajatukset-tunteet-toiminta-malli
 - Terapiaprosessi
 - 18 skeemaa
 - Skeemojen tunnistaminen (tunnelukkotesti / YSQ)
 - Mielikuvaharjoitukset: aikuisuuden mieli/turvapaikka, turvakupla

Ohjelman sisältö

- 2. koulutuspäivä
 - Selviytymiskeinot (välttely, antautuminen, hyökkääminen)
 - Selviytymiskeinojen tunnistaminen (YCI, YRAI)
 - Tunnelukkojen syntyminen
 - Lapsuuden merkitys
 - Lapsen tarpeet
 - Lapsuuden aikajana – kokonaiskuva lapsuudesta
 - Mielikuvaharjoitukset: lapsuuden mieli/turvapaikat (eri ikäisten)

- 
- 
- 3. koulutuspäivä
 - Vanhemmuuden vaikutusten arviointi (YPI)
 - Lapsuuden epämukavan tilanteen kohtaaminen
 - Interventio – väliintulo
 - Tarinatyöskentely
 - Mielikuvaharjoitukset: lapsuusmuistojen aktivointia (kotitalo), lapsuuden epämukavan tilanteen kohtaaminen

Ohjelman sisältö

- 4. koulutuspäivä
 - Moodit
 - Moodien tunnistaminen (YAMI)
 - Moodikartan laatiminen
 - Moodityöskentelyn periaatteet
 - Moodipäiväkirja
 - Lapsuuden linkittäminen nykypäivään
 - Mielikuvaharjoitukset: aikuisuuden epämukavan tilanteen kohtaaminen

Ohjelman sisältö

- 5. koulutuspäivä
 - Kokemukselliset menetelmät
 - Mielikuvaharjoitukset
 - Tuoliharjoitukset
 - Draamalliset harjoitukset
 - Demonstraatiot ja käytännön harjoittelu