

Koulutusohjelman sisältö

- **1. koulutuspäivä**
 - **Mikä on skeema / tunnelukko?**
 - 18 skeemaa
 - Uskomukset skeemojen taustalla
 - Tilanne-ajatukset-tunteet-toiminta-malli
 - **Skeematerapia**
 - Lähtökohdat, tausta, teoria
 - Terapiaprosessi
 - **Skeemojen tunnistaminen**
 - Tunnelukkotesti / YSQ-lomake
 - **Mielikuvaharjoitus**
 - Aikuisuuden mielipaikka

2. koulutuspäivä

- **Selviytymiskeinot**
 - Välttely, passiivisuus, hyökkääminen
- **Selviytymiskeinojen tunnistaminen**
 - Selviytymiskeinotesti / YCI, YRAI-lomakkeet
- **Tunnelukkojen syntyminen**
 - Lapsuuden merkitys
 - Lapsen tarpeet
 - Lapsuuden aikajana – kokonaiskuva lapsuudesta
- **Mielikuvaharjoitus**
 - Lapsuuden mielipaikka

3. koulutuspäivä

- **Lapsuuden tutkiminen**
 - Harjoitukset
- **Vanhemmuuden vaikutusten arviointi**
 - YPI-lomake
- **Haitallisesti / vastuullisesti toimiva vanhempi**
- **Lapsuuden epämukavan tilanteen kohtaaminen**
 - Interventio – väliintulo
- **Mielikuvaharjoitus**
 - Lapsuuden epämukavan tilanteen kohtaaminen

4. koulutuspäivä

- **Tarinatyöskentely**
- **Lapsuuden epämukavan tilanteen kohtaaminen**
 - Interventio – väliintulo
- **Moodit**
 - Moodien tunnistaminen (YAMI-lomake)
 - Moodikartan laatiminen

5. koulutuspäivä

- **Moodityöskentely**
 - Moodipäiväkirja
- **Kokemukselliset menetelmät**
 - Mielikuvaharjoitukset
 - Tuoliharjoitukset
 - Draamalliset harjoitukset
- **Demonstraatiot**
 - video
 - live