

Sertifioitu KKT- terapeutti

MODUULI 1

Työkalu 1: Hyvä kommunikaatio

KKT, johdanto ja selitys
Asiakas ja sinä
Yhteispeli
Halu luoda muutos
Vaitiolovelvollisuus
Ennen ensimmäistä tapaamista
Hyvä kommunikaatio
Perusvalmiudet
Erityiset perusvalmiudet
Esimerkkejä työkalujen käytöstä

Työkalu 2: Psykoedukaatio

Sovellaa tilan psykoedukaatio
Erilaisia selitysmalleja
Asiakkaan ongelmien löytäminen ja tunnistaminen
Esimerkkejä työkalujen käytöstä
Harjoitukset
Tehtävät

MODUULI 3

Työkalu 5: Ongelmanratkaisu

Sovellusalueet
Valmistautuminen
Muutostyö
Käyttäytymismuutos
Reaktiot eri tilanteissa
Brainstorming
Ratkaisuja ongelmiin ja arviointi
Esimerkkejä työkalujen käytöstä

Työkalu 6: Rentoutuminen

Miksi rentoutusharjoituksia
Asiakas ja työkalu
Vapauttava rentoutuminen
Rentoutusharjoituksia
Esimerkkejä työkalujen käytöstä
Harjoitukset
Tehtävät

MODUULI 2

Työkalu 3: Päämäärät arvojen perusteella

Loppupäämäärät, pitkän linjan tavoitteet, välitavoitteet
Motivaatio ja positiiviset ärsykkeet
Asiakkaan arvot
Mikä on tärkeää asiakkaallesi
Esimerkkejä työkalujen käytöstä

Työkalu 4: Kotitehtävät

Selkeät tavoitteet
Terapiakeskustelujen muotoilu
Erilaisia tavoitteita ja välitavoitteita
Miksi kotitehtäviä?
Sopivan kotitehtävän muotoilu
Palaute
Esimerkkejä työkalujen käytöstä
Harjoitukset
Tehtävät

MODUULI 4

Työkalu 7: Käyttäytymisen aktivointi

Käyttäytymisen aktivoinnin selitys
Aktiviteettien kartoitus
Käyttäytymiskaavojen muuttaminen
Positiivinen vahvistus
Sovellusalueet
Itsensä toteuttaminen ja itseluottamus

Työkalu 8: Käyttäytymiskoe

Syyt ja seuraukset
Välittelevä käyttäytyminen
Harjoitukset
Tehtävät

Sertifioitu KKT- terapeutti

MODUULI 5

Työkalu 9: Altistaminen

Fobiat ja hallitsemattomat pelot
Tunteiden hallinta
Auta asiakasta altistumaan

Työkalu 10: Tietoinen läsnäolo

Kehää kiertävät ajatukset ja tunteet
Fokus tässä ja nyt
Mindfulness
Harjoitukset
Tehtävät

MODUULI 6

Työkalu 11: Vastoinkäymisten ehkäisy ja käsittely

Apuja vastoinkäymisiin
Riskitilanteiden tunnistaminen
Huomaa varhaiset merkit
Toimintasuunnitelman luominen
riskitilanteita varten

Työkalu 12: Edistyksen ylläpitäminen

Terapian päättäminen
Kuinka auttaa asiakasta eteenpäin
Luo suunnitelma tulevaisuutta varten
Harjoitukset
Tehtävät



Koulutuksen tavoite

Koulutuksen tavoitteena on saavuttaa tarvittavat taidot ammattitaitoista ja itsenäistä työskentelyä varten.

Kelpoisuusvaatimukset

Ei erityisiä kelpoisuusvaatimuksia

Arviointikriteerit

Suoritettuaan koulutuksen sekä siihen liittyvät kokeet ja tehtävät hyväksytysti saa oppilas sertifiikaatin. Arvioinnin suorittaa koulutuksen vetäjä.

Tutkintotitteli

Sertifioitu KKT-terapeutti

Koulutuksen laajuus

Koulutuksen voi suorittaa valinnaiseen tahtiin sisältäen noin 4 viikon kokoaikaisopiskelun.