

Psykolog Vegard Hanken och Eva Hedenstedt AB inbjuder till

## Utbildning i Emotionsfokuserad Terapi

på  
**Lofoten**



**Svolvaer, 12-16 augusti 2024**

Denna kurs syftar till att ge dig en grundläggande förståelse för emotionsfokuserad terapi. Utbildningen är godkänd av *International Society for Emotion Focused Therapy* som Level 1 Training och kan vara första steget i att bli internationellt certifierad EFT-terapeut.

Under kursens gång kommer du att introduceras till flera praktiska interventioner som *aktiv empati, stolsarbete med självkritik och ouppklarade förhållanden, arbete med emotionella minnen, och fördjupad kontakt med känslor.*

### **Lärandemål:**

Efter avslutad kurs förväntas deltagarna kunna:

- Identifiera olika typer av emotionella uttryck (sekundära, primära maladaptiva och adaptiva).
- Bedöma när det är lämpligt att reglera eller aktivera känslor.

- Tillämpa aktiv och riktad empati för att främja emotionell bearbetning.
- Använda tekniker för att stärka klientens kontakt med sina egna känslor.
- Tillämpa emotionellt aktiverande tekniker vid arbete med självkritik.
- Tillämpa emotionellt aktiverande tekniker i arbetet med emotionella minnen och svåra upplevelser i nära relationer.
- Främja tillgång till adaptiva känslor för att skapa förändring.
- Använda stolsarbete i terapi.

Kursen kommer att innefatta en kombination av föreläsningar, videodemonstrationer och praktiska övningar. En central tanke i undervisningsmodellen är att det finns en nära koppling mellan personlig och professionell utveckling som terapeut. Därför kommer deltagarna att lära sig metoden genom egna erfarenheter, vilket gör kursen utvecklande både på ett personligt och professionellt plan.

### **Kursens omfattning**

Kursen omfattar 26 timmar, som sträcker sig över fem dagar (12-16 augusti)

Den 12 och 13 augusti: 09.00-12.00 och kl 16.00-19.00.

Den 14 augusti, självständigt arbete, 2 timmar, med egen fallkonceptualisering.

15 augusti 09.00-12.00 och 16.00-19.00.

16 augusti kl 09.00-12.00 och 13-16.

### **Kursledare**

Vegard Hanken, leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi, är certifierad handledare och lärare inom emotionsfokuserad terapi. Han arbetar som privatpraktiserande psykolog i Stockholm <https://vegardhanken.se/> och är initiativtagare och ledare för Svenska Institutet för Emotionsfokuserad Terapi. <https://www.sieft.se/>



### **Rekommenderad litteratur**

Greenberg, L. S. (2021). Changing Emotion With Emotion: A Practitioner's Guide. American Psychological Association (1st Edition). 314 sidor.

Eller på svenska Stiegler, J. R. (2016). Emotionsfokuserad terapi: att förstå och förändra känslor. Studentlitteratur. Ca 270 sidor.

Hanken, V., & Sykes, D. (2019). EFT – att arbeta aktivt med känslor. Psykologtidningen, 2.

Sinding, A. I., & Stiegler, J. R. (2019). Med känslorna som kompass. Tidskriften Psykoterapi, 1.

Elliott, R., & Shahar, B. (2017). Emotion-focused therapy for social anxiety (EFT-SA. Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 16(2), 140–158.

Watson, J. C., Steckley, P. L., & McMullen, E. J. (2014). The role of empathy in promoting change. Psychotherapy Research, 24(3), 286–298.

**Kursen riktar sig till** leg psykologer, leg psykoterapeuter och andra yrkesgrupper med grundläggande psykoterapiutbildning (sk steg 1)

### **Kursavgift**

14 000 kr, vilket inkluderar 26 lektionstimmar, välkomstmiddag, lunch, för och eftermiddagsfika under kursdagarna samt en heldagsutflykt den 14 augusti. Kursavgiften är inte momsbelagd. Observera att login inte ingår i kursavgiften!

**Sista anmälningdag** 10 juni 2024. Anmälan till [eva.g.hedenstedt@gmail.com](mailto:eva.g.hedenstedt@gmail.com) eller 070-2652575. Max 16 deltagare, först till kvarn-principen gäller.



**Lofoten** består av flera öar, sammanbundna med broar. Naturen är makalöst vacker med dramatiskt sluttande berg, de djupblå fjordarna och sunden. Lofoten har något för alla. Det spektakulära landskapet har länge skänkt inspiration till målare, fotografer, författare, ja till alla som njuter av naturens skönhet.

I **Svolvaer**, Lofotens "huvudstad", finns både gammal och ny bebyggelse och gott om trevliga restauranger och uteserveringar. Ljudet av båtmotorer och måsar ger extra krydda åt folklivet

i hamnen. Svolvaer är en bra utgångspunkt för den som vill utforska Lofotens natur och kultur.

**Kursen kommer gå på Hotel Scandic i Svolvaer** där den som så önskar kan boka rum under kursveckan. Se <https://www.scandichotels.no/hotell/norge/lofoten/scandic-svolvaer>  
Dubbelrum standard på Hotel Scandic Svolvaer, 11 - 16 augusti. 2190 kr/natt, inkl frukost.  
Dubbelrum standard för eget bruk, 11–16 augusti: 1990kr/natt inkl frukost.

Uppgradering till Superiorrum 200kr/natt extra.  
Du kan förstås också välja annan logi i Svolvaer.

Reser Du ensam och önskar dela logi med annan kursdeltagare, kontakta [eva.g.hedenstedt@gmail.com](mailto:eva.g.hedenstedt@gmail.com) som har överblick vad gäller eventuella andra deltagare med samma önskemål.

#### Scandic hotel i Svolvaer



#### Hur tar jag mig till Svolvaer i Lofoten?

För de som, liksom vi, försöker dra ner på/helt skippa flyget, går nattåg med SJ och Vy från Stockholm via Kiruna till Narvik. Från Narvik går Lofotenexpressen till Svolvaer 2-3 gånger om dagen. Bussresan ta ca 3.5 timmar. Se tidtabellen [www.reisnordland.no](http://www.reisnordland.no) Kontakta [eva.g.henedstedt@gmail.com](mailto:eva.g.henedstedt@gmail.com) om resesällskap önskas med nattåget från Stockholm den 10 augusti önskas.

Från Oslo går tåg till Bodö och därifrån både buss och båt till Lofoten. Både Hurtigruten och Havila lägger till i Svolvaer för den som önskar att komma sjövägen.  
Självklart finns andra resalternativ som lätt hittas via nätet eller hos resebyråer.

Tveka inte att kontakta oss om frågor finns [eva.g.hedenstedt@gmail.com](mailto:eva.g.hedenstedt@gmail.com) 070-2652575

För frågor om kursinnehållet, kontakta Vegard Hanken, [psykolog@vegardhanken.se](mailto:psykolog@vegardhanken.se)

Varmt välkommen till Lofoten!