

Diplomerad Samtalsterapeut

Innehåll

Vi bygger utbildningen på följande grundstenar vilka integreras i arbetet:

Grunderna i modern psykodynamisk psykologi:

- Anknytningsteori
- Objektrelationsteori
- Våra behov
- Det inre barnets perspektiv
- Utvecklingspsykologi
- Beteendestrategier vi formats av i barndomen
- Psykologisk iscensättning – hur det förflutna lever i nuet

Känslobearbetning – hjärtat i vårt arbete

Att komma nära sig själv kräver mod och varsamhet. Vi arbetar med

- Visualisering och inre bilder
- Regression i trygg guidning
- Skam- och skuldbearbetning
- Det tillåtande samtalet
- Spegling och emotionell kontakt
- Att våga känna på riktigt – autentisk känslokoppling

Självinsikt och emotionell medvetenhet

Vi undersöker hur vi reagerar, känner och tolkar världen – och hur vi kan förstå oss själva djupare:

- Identitet och känslomönster
- Delpersonligheter och inre roller
- Självkänsla och tankens påverkan
- Affektfobi – när känslor blir svåra att närma sig
- Psykiska försvar och självbilder
- Personligt ansvar och offer-/förövarroller

Samtalet som läkande kraft

Vi tränar på att möta andra i samtal som är öppna, inkännande och förändringsskapande. Vår samtalsträning bygger på

- Öppna, kraftfulla frågor
- Aktivt lyssnande och närvaro
- Positiv psykologi och bekräftande bemötande
- Härbärgering – att stå kvar när det blir svårt
- Praktiska övningar i verkliga möten

Samtalsteknik och terapeutiskt förhållningssätt

Vi arbetar med samtalsmetoder som hjälper klienten att få syn på sina egna mönster genom:

- Fria associationer och mönsteranalys
- Empatiskt och tydligt hållande
- Helhetssyn och bekräftelse
- Ett stödande, tryggt och klarifierande förhållningssätt

Den här utbildningen är inte bara en yrkesutbildning – det är en resa hem till dig själv. Du bjuds in att utforska, känna, förstå och förändra. Och du rustas att i din tur möta andra med närvaro, mod och värme.