



## TARJOUS KKT-koulutuksesta

Tarjoamme KKT- koulutuskokonaisuutta Helsingin kaupungin perhe- ja sosiaalipalveluille seuraavasti:

### KOULUTUKSEN TAUSTA JA TAVOITE

Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT, CBT) on yhdistelmä käyttäytymisterapiaa ja kognitiivista terapiaa. Käyttäytymisterapioissa keskitytään tarkastelemaan ihmisen ongelmia ja vahvuuksia käyttäytymisinä ja tavoitellaan sellaisten taitojen oppimista, jotka mahdollistavat arvokkaan, tyydyttävän ja vähemmän kuormittavan elämän. KKT pitää sisällään useita itsenäisiä psykoterapian muotoja, jotka ovat aktiivisia, tavoitteellisia, strukturoituja ja pääosin nykyhetkeen keskittyviä. KKT:n vaikuttavuus on tutkimuksissa todettu hyväksi monien eri psykiatristen häiriöiden ja psykologisten ongelmien hoidossa.

Opintojaksolla käydään läpi seuraavat osa-alueet: 1) Mielialahäiriöt 2) Ahdistuneisuushäiriöt 3) Neuropsykiatriset ongelmat 4) Persoonallisuushäiriöt 5) HOT-työskentely. Näiden yhteydessä opetetaan myös mm. hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä ja myötätuntokeskeistä psykoterapiaa. Koulutuksessa huomioidaan prosessipohjainen ajattelu, jossa hoitoa eivät ohjaa diagnoosit, vaan tunnistetaan sellaisia yleisiä, eri diagnooseja yhdistäviä mekanismeja, jotka selittävät ongelmien syntyä ja ylläpitävät niitä. Koulutuksessa osallistujat saavat valmiudet soveltaa KKT:n periaatteita ja menetelmiä työssään.

### KOULUTUKSEN KESTO JA TOTEUTUSTAPA

Koulutus sisältää 9 koulutuspäivää erikseen sovittavana ajankohtana. Aloitus syksyllä 2023. Koulutuspäivät järjestetään etänä tai läsnä tilaajan ja kouluttajien toiveet huomioiden.

### KOULUTTAJAT

Kouluttajina toimivat psykologit, kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutit. Kouluttajien nimet varmistetaan myöhemmin.

### HINTA

Yhdeksän koulutuspäivän kokonaishinta max. 30 hengen ryhmälle on 17 100 euroa + ALV. Hinta sisältää kouluttajan, materiaalit ja mahdolliset matkakulut. Hinta EI sisällä koulutustilan vuokraa. Tilajärjestelyistä sovitaan erikseen tilaajan kanssa. Tarjous on voimassa 30.9.2023 asti.

Toivomme tarjouksen miellyttävän teitä!

Turussa 3.7.2023

Hanna Wikman-Heinonen

Toimitusjohtaja