

Workshop: *Identificarea și dezactivarea butoanelor emoționale disfuncționale*

♦ **Adresabilitate**

Workshop-ul se adresează în principal psihologilor și studenților ce se pregătesc în domeniul psihoterapiei și psihologiei clinice care doresc să învețe cum:

- să-și recunoască și să-și identifice acei declanșatori (triggeri), butoane emoționale legate de o situație și/sau situații trăite(e) în antecedente ce a/au avut impact traumatic;
- să-și dezactiveze aceste butoane prin recunoașterea lor și ventilarea emoției negative disfuncțională degajată în mod incongruent cu situațiile de viață prezente.

Cursanții își vor forma abilități de a lucra în acest domeniu cu impact emoțional major.

♦ **Specialitățile profesionale pentru care se asigură formarea profesională**

Specialitățile profesionale cărora se adresează acest workshop cuprind psihologi clinicieni, consilieri psihologici, psihoterapeuți indiferent de orientare și nivel (practicanți sub supervizare sau autonomi, specialiști și principali, inclusiv formatori și supervizori).

♦ **Obiectivele workshop-ului**

Obiectivul major al workshop-ului urmărește sporirea gradului de congruență în exprimarea și trăirea emoțională. Acest deziderat se va atinge odată cu diminuarea răspunsului de tip reactiv prin dezinvestirea acestuia de emoția negativă din antecedente.

Workshop-ul este creat pentru a ajuta specialiștii, pe de o parte, să-și perfecționeze cunoștințele și să-și dezvolte abilități de bază în procesul de autocunoaștere prin identificarea, recunoașterea și înțelegerea propriilor emoții precum și a incongruențelor privind trăirea acestora în prezent și pe de altă parte, să-și dezvolte acele abilități de dezactivare a butoanelor emoționale reducând astfel starea de incongruență a trăirilor emoționale și în final dezvoltarea acelor competențe necesare în procesul de evaluare și intervenție a clienților/pacienților ce reclamă un astfel de obiectiv terapeutic.

♦ **Structura workshop-ului**

- Butoane emoționale – definire, proces de construcție, căi de dezvelire, semnătură energetică – expunere, dezbateri pe argumente, vizualizare filme, joc de rol;
- Kit de reacții automate încărcate cu emoții disfuncționale – joc de rol pe temă dată;
- Nevoia de compensare prezentă ca efect al unui dezechilibru emoțional din antecedente - joc de rol pe temă dată;
- Identificarea butoanelor emoționale – exercițiu în grupe de cursanți;
- Identificarea evenimentului, întâmplării, situației ce a condus la construcția semnăturii emoționale – imagerie dirijată;
- Clarificarea incongruenței dintre manifestarea emoțională prezentă și stimulul declanșator - reflectare;
- Dezlipirea emoției disfuncționale din antecedente de răspunsul la stimulul prezent – reflectare și clarificare;
- Evaluarea procesului de identificare și dezactivare a butoanelor emoționale - chestionar.

Conținutul modulului a fost structurat în așa fel încât să aibă coerență și continuitate, având ca rezultat dezvoltarea unui set minimal de abilități, prin care să se realizeze identificarea declanșatorilor energetici, încărcătura emoțională disfuncțională și a sursei ei, ventilarea emoțională

terapeutică prin expunerea la amintirea traumatică și dezlipirea emoției disfuncționale din antecedente de răspunsul la stimulul prezent, creându-se astfel condițiile unei ameliorări a congruenței manifestărilor emoționale și reducerea gradului de reactivitate.

◆ ***Criterii și modalități de selecție a participanților***

Tematica și structura Workshop-ului a fost realizată astfel încât să poată participa toți specialiștii menționați la capitolul adresabilitate (psihologi clinicieni, consilieri și psihoterapeuți), singurul criteriu de înscriere la Workshop fiind cel cronologic (în cazul depășirii numărului maxim admis pentru o grupă, se va constitui o grupă suplimentară, dar la o altă dată calendaristică ce va fi anunțată în timp util atât solicitanților, cât și CPR).

De asemenea, structura Workshop-ului permite adaptarea la necesitățile participanților, chiar și în cazul nespecialiștilor, putând fi abordate explicații sau exemple suplimentare pentru o bună integrare a informației transmise.

◆ ***Metode și tehnici***

Se vor utiliza jocul de rol, problematizarea, discuțiile panel, studiul de caz, interviul dirijat, utilizarea bibliografiei, vizionarea filmelor didactice pentru exemplificarea anumitor tehnici terapeutice etc.

◆ ***Mijloace de predare***

Videoproiector, whiteboard, fișe de lucru, flipchart.

◆ ***Diplome***

O diplomă în care apare menționat numărul de 10 credite acordat de CPR.

