

EFIT training, level I

Data	: 21 en 22 maart 2022
Tijd	: 09.30 uur tot 17.00 uur
Totale tijd	: 13 uur
Docenten	: Karin Wagenaar en Jef Sloodmaeckers
Locatie	: te Utrecht

Doel en eindtermen van de training

Tijdens deze training wordt grondig kennism gemaakt met de beginselen van het EFIT-model en het begrijpen van emotionele problematiek in het licht van de hechtingstheorie. Verder wordt er kennisgenomen van de interventies en de methodiek in het model en kunnen deelnemers aan het einde van de training methodisch werken met individuen binnen het EFIT model.

Kader en positie van de training

Deze training staat los van het EFT-certificeringstraject. Het wordt beschouwd als een uitbreiding en verdieping van EFT, maar dan gericht op individuen. EFIT is een individuele therapie vanuit relationeel perspectief. Het focust op de individuele cliënt als een modaliteit van EFT. Het is aan te bevelen om de EFT basistraining gevolgd te hebben om goed kennis te hebben gemaakt met de beginselen van de hechtingstheorie en het werken met emoties.

Werkwijze en didactische werkvormen

De volgende didactische werkvormen komen aan bod:

- literatuurbespreking; inleidingen, er zijn enkele PowerPointpresentaties;
- het inoefenen van nieuwe werkwijzen middels rollenspelen;
- bestuderen van video-instructiemateriaal;
- door (zelf)observatieoefeningen wordt van de deelnemer gevraagd te reflecteren over zijn/haar werk, houding en zienswijze.

Inspanning die verwacht wordt van de deelnemers

- De deelnemer aan de training dient in zijn/haar praktijk de mogelijkheid en de gelegenheid te hebben om individuele therapieën te verrichten, in sommige gevallen als onderdeel van een partnerrelatietherapie. Recente opgedane praktijkervaringen dienen als casusmateriaal voor praktijkoefeningen.
- Het actief inbrengen van casusmateriaal.

Verplichte literatuur

- Johnson, S.M. en T.L. Campbell (2021) *A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT). Cultivating fitness and growth in every client.* New York: Routledge

Aanbevolen literatuur

- Susan M. Johnson, (2020). *De gehechtheidstheorie in de praktijk.* Utrecht: Stichting EFT Nederland.
- Jef Sloomaeckers en Lieven Migerode (2020). *Partnergeweld en emotioneel gefocuste therapie: vechten voor de liefde.* Tiel: Lannoo Campus.
- Karin Wagenaar (2016). *Relaties, hoe doe je dat?* Culemborg: Van Duuren Psychologie.

Huiswerk voorafgaand aan eerste bijeenkomst

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij van tevoren 'A primer for EFIT' gelezen hebben.

Toetsvorm

De training wordt afgesloten met een schriftelijke toets.

Opzet van de vier dagen

Dag 1

Hoofdthema van deze dag:

Theoretische inleiding over hechting in volwassen relaties en plaatsbepaling van de EFT in het veld van de relatietherapie. Theorie over emoties als veranderende kracht en de essentie van EFT. Relatietherapie met een hechtingsbril op.

Aan de orde komt:

- Wat zijn de krachten die een relatie maken, in stand houden of juist breken?
- Waar komen heftige conflicten vandaan en hoe moeten we die begrijpen?
- Basiselementen in de EFT: afstemming, empathie, responsiviteit en betrokkenheid.
- Hechtingsbehoeften en hechtingsangsten.
- Herkennen van hechtingstaal.
- Persoonlijke oefeningen om het effect van hechtingsangsten en hechtingsbehoeften, afstemming, empathie, responsiviteit en betrokkenheid te ervaren.

Dag 2

Hoofdthema van deze dag:

De EFT Tango als routekaart voor het proces, zowel in de therapie als in de sessie. Deze circulaire beschrijving van de 5 bewegingen (moves) in het proces geeft ordening en houvast. Iedere beweging (move) in de Tango komt in de komende drie lesdagen aan de orde. Vandaag fase 1 van de therapie: de-escalatie en Tango beweging 1.

Aan de orde komt:

- Eerste beweging in de Tango: aansluiten bij de reactieve emoties van het stel.
- Emoties leren plaatsen in de cirkel die partners ongewild creëren.
- Onderscheid maken tussen reactieve emoties en kernemoties.
- Alle elementen van de EFT cirkel verhelderen: gedrag, intern werkmodel, reactieve emoties, kernemoties en hechtingsbehoeften en -angsten.
- Bestuderen van videomateriaal om de cirkel te herkennen.
- Het doen van rollenspelen om zelf te oefenen met het uitvragen van de cirkel.
- Persoonlijke oefeningen om het proces van focussen op emoties aan den lijve te ervaren.

Dag 3

Hoofdthema van de dag:

De-escalatie bereiken en betrokkenheid verdiepen. Overgang naar fase 2 van de therapie.

Aan de orde komt:

- Tango move 2 en 3.
- Taken in EFT: verdiepen, emoties assembleren en het stilstaan bij kernemoties.
- Interventies in EFT: valideren, reflecteren, empathisch gissen, intensiveren en vertragen.
- Attitude van de EFT-therapeut: RISSSSC (repeat, images, soft, slow, simple, specific, clients words).
- Belangrijke veranderingsmomenten in fase 2: terugtrekker in de kamer, blamer softening.
- Doorwerken van de onderliggende emoties, hechtingsbehoeften en hechtingsangsten.
- Opzetten van een enactment: het uitspreken naar elkaar vanuit zachtheid.
- Persoonlijke oefening en rollenspel.

Dag 4

Hoofdthema van deze dag:

Vervolg fase 2 en Consolidatie, fase 3. Het verdiepen van de emotionele interactie, en het creëren van nieuwe manieren om elkaar te benaderen. Het toe-eigenen van de eigen angsten en behoeften en die uitspreken naar de partner. Het verstevigen van de hechtingsband.

Aan de orde komt:

- Tango move 4: het doorwerken van een enactment.
- Tango move 5: consolidatie van geboekte winst.
- Samenvattend overzicht van het proces tot nu toe, doorlopen van de bewegingen in de Tango 1, 2, 3 en nu gevolgd door 4 en 5.
- Catching the bullet.
- Attachment injuries, hechtingskwetsuren vergeven.
- Livesessie door trainer, observatie daarvan, feedback naar echtpaar en technische nabespreking ervan.
- Persoonlijke oefeningen en rollenspel.
- Afsluiting en verdere informatie voor vervolgtraining.