



Tunnekeskeisen yksilöterapiian peruskurssi

EFIT – Emotionally Focused Therapy for Individuals

21.-24.9.2026 Helsinki

Tunnekeskeinen yksilöterapia tarjoaa kokonaisvaltaisen kiintymyssuhteeseen pohjautuvan lähestymistavan yksilön tunne-elämän ja ihmissuhdevaikeuksien hoitoon. Jos kaipaat lisää työkaluja syvällisempään työskentelyyn tunteiden kanssa, tämä koulutus tarjoaa juuri sitä!

Mikä on Tunnekeskeinen yksilöterapia?

EFIT eli tunnekeskeinen yksilöterapia perustuu samaan tutkimukseen ja käytäntöön, kuin jo aikaisemmin Suomessa tutuksi tullut tunnekeskeinen pariterapia. Tällä tohtori Sue Johnsonin (Johnson, 2009 & 2019) kehittämällä terapialla on sama terapeuttinen tavoite: auttaa asiakkaita tunnistamaan suojakeinojen synnyttämät itseään vahvistavat negatiiviset kehät, joihin he ovat juuttuneet elämässään ja ihmissuhteissaan. Työskentely keskittyy korjaavien emotionaalisten kokemusten synnyttämiseen, jotka lisäävät sisäisen turvan kokemusta ja mahdollistavat uudenlaisen suhtautumisen itseen, tunteisiin, ihmissuhteisiin ja elämän eksistentiaalsiin haasteisiin.

Tunnekeskeisen yksilöterapiian peruskurssi tarjoaa psykoterapeuteille vankan perustan syventävään tunnyöskentelyyn yksilöiden kanssa. Koulutus on tunnekeskeisen terapian kattojärjestön (ICEEFT) hyväksymä ja sen jälkeen tunnekeskeisen terapian opintoja on mahdollista jatkaa kohti kansainvälistä pätevytymistä tunnekeskeiseksi yksilöterapeutiksi. Koulutus soveltuu myös tunnekeskeisille pariterapeuteille, jotka haluavat syventää osaamistaan yksilön tunnekokemuksen ymmärtämisessä ja sen käsittelyssä.

Koulutuksen keskeiset sisällöt ovat:

- Tunnekeskeisen yksilöterapiian keskeiset periaatteet ja interventiot
- Tunteiden ja kiintymyssuhteen rooli yksilöterapiassa
- Tekniikoita syvien tunneprosessien tunnistamiseen ja säätelyyn
- Miten tukea asiakkaita turvalliseen kiintymyssuhteeseen ja itsensä hyväksymiseen
- Interventiot, joilla voidaan muuttaa nykyhetkessä toimimattomia malleja ja edistää itsemyötätuntoa

Koulutus on englannin kielellä (ei tulkkausta).

Kenelle: Psykoterapeuteille

Paikka: Helsingin keskusta (ei etäosallistumisen mahdollisuutta)

Hinta: 955 € (+ alv 25,5 %) sis. aamu- ja iltapäiväkahvit.

Ilmoittautuminen: [LINKKI](#)

15.6.2026 mennessä

Lisätietoja: vanskamaarit@gmail.com



Kouluttaja: Jef Sloomackers

Jef on belgialainen sertifioitu EFT-terapeutti, EFT-työnohjaaja ja EFT-kouluttaja (ICEEFT).

Hän on EFT-Belgian johtaja.

Hänellä on vuosien kokemus sekä kouluttamisesta että psykoterapiatyöstä yksilöiden ja pariin kanssa.



Apukouluttaja: Maarit Vänskä
Maarit on psykoterapeutti, perheterapeutti,
tunnekeskeinen yksilö- (EFIT) ja pariterapeutti (EFCT),
tunnekeskeinen työnohjaaja ja kouluttaja (koulutuksessa,
ICEEFT)

Päivien aikataulut ovat:

Ma 21.9. klo 10-17, ti-to 22.-24.9. klo 9-16

Kirjallisuus:

1. Susan Johnsonin ja Leanne Campbell: *"A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT), Cultivating Fitness and Growth in Every Client"* (2022), Routledge.
2. Lorrie Brubacherin artikkeli kansainvälisessä aikakauslehdessä *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 2017, VOL. 16, NO. 1, 50-67:
Lorrie Brubacher: *"Emotionally focused individual therapy: An attachment-based experiential/systemic perspective"*
3. Susan Johnson: *"Attachment Theory in Practice, Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples and Families."* (2019), Guilford Press.

Peruutusehdot: Mikäli osallistuminen perutaan kuukautta ennen koulutusta, veloitamme 50 % osallistumismaksusta. Perimme koko osallistumismaksun, jos peruutus tapahtuu koulutuspäivänä tai ilmoittautunut ei saavu koulutukseen. Sairastumistapauksessa tarvitsemme lääkärintodistuksen