



OPETUSOHJELMA VUOSILLE 2027–2030

TEORIA- JA MENETELMÄKOULUTUS

37 op

Kognitiivisen psykoterapian perustaidot 14 op

Opintojakson suoritettuaan opiskelija pystyy sujuvasti käyttämään keskeisiä kognitiivis-behavioraalisia käsitteitä ja perustyötapoja potilaan tapauksen käsitteellistämässä ja hoidossa. Lyhytterapeuttisten hoitomallien teorian ja menetelmät tuntien ja niitä soveltaen opiskelija pystyy toteuttamaan depression, jonkin tavanomaisen ahdistuneisuushäiriön tai komplisoitumattoman posttraumaattisen stressireaktion kognitiivisen terapian alusta loppuun. Opiskelija osaa soveltaa kognitiivisen psykoterapian perusmenetelmiä myös psykoottisten oireiden ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoitoon. Lisäksi opiskelija osaa hyväksymis- ja omistautumisterapian sekä tunnekeskeisen työskentelyn perusteet. Opiskelija tuntee psykoterapiaa koskevat lait, ammattieettiset periaatteet ja kirjaamiskäytännöt.

Seminaari 1: Johdatus kognitiiviseen psykoterapiaan

Tavoitteet: Orientoitua kognitiivisen psykoterapian opiskeluun. Perehtyä kognitiivisen psykoterapian peruskäsitteisiin ja teoriataustaan sekä transdiagnostiseen ajatteluun. Oppia tutkivan yhteistyösuhteen luomisen, terapiakeskustelun fokuosoinnin ja sokraattisen kyselyn periaatteet. Oppia työnohjauksen ja vertaisoppimisen hyödyntämisen periaatteet. Käynnistää ammatillisen kehittymisen prosessi ja laatia omat oppimistavoitteet.

Sisältö: Koulutusohjelma ja –käytännöt, orientaatio psykoterapeutin ammattiin ja psykoterapeutiksi kehittymiseen, kognitiivisen psykoterapian teoriatausta ja tunnuspiirteet, tutkivan yhteistyön ja terapiatyöskentelyn fokuosoinnin harjoittelu, omien oppimistavoitteiden laatiminen ja opiskeluryhmään liittyminen.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Ennakkolukemisto tai vastaava materiaali:

Beck, A.T. (2006). How an anomalous finding led to a new system of psychotherapy. *Nature Medicine*, 10, 1139–1141.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications, Inc. (luku 1)

Karila, I., Koivisto, M., & Fredriksson, J. (2020). Kognitiivisen psykoterapian alku ja kehitys. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.): *Kognitiivinen psykoterapia* (4. uudistettu painos, s. 1–36). Duodecim.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät.

Kouluttajat: Kognitiiviset kouluttajapsykoterapeutit, psykologit Reetta Aalto-Setälä ja Taija Wilenius

Portfolio 1: HOPS, itsereflektiotehtävä ja kompetenssien itsearviointi



Seminaari 2: Kognitiivisen psykoterapian perustyötävät I

Tavoitteet: Oppia kognitiivisen psykoterapian peruskäsitteistö ja perustyötävät. Hallita psykoterapiasuhteen aloitus, motivaatiotyöskely, psykoedukaatio, potilaan tilanteen käsitteellistäminen ja tavoitteiden asettaminen. Opetella edelleen tutkivan yhteistyön rakentamista. Tutustua kognitiivisen psykoterapian masennuksen hoitomalliin ja transdiagnostiseen Unified protocol -hoitomalliin. Tutustua psykoterapiaa koskeviin lakeihin, ammattieettisiin periaatteisiin ja kirjaamiskäytäntöihin.

Sisältö: Kognitiivisen psykoterapian aloitusvaiheen työtävät, kognitiivisen psykoterapian mukainen käsitteellistäminen yhdessä potilaan kanssa, transdiagnostinen prosessipohjainen hoitomalli sekä masennuksen aikarajoitteinen kognitiivinen hoitomalli ja näiden soveltaminen. Psykoterapian aloitusvaiheeseen liittyvien kompetenssien, kuten yhteistyösuhteen luomisen ja käsitteellistämisen harjoittelu.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Karila, I., Koivisto, M., & Holmberg, N. (2020). Käsitteellistäminen ja tavoitteiden asettaminen. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 50–69). Duodecim.

Karila, I., & Koivisto, M. (2020). Keskeiset työtävät. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 70–88). Duodecim.

Karila, I. (2020). Masennushäiriöt. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 93–117). Duodecim.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications, Inc. (luvat 3, 5-14)

Carlucci, L., Saggino, A., & Balsamo, M. (2021). On the efficacy of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät (mukaanlukien psykoterapiatyötä koskeva lakipaketti).

Kouluttajat: Kognitiiviset kouluttajapsykoterapeutit, psykologit Reetta Aalto-Setälä ja Taija Wilenius

Tutorseminaari 1 (verkko-oppimisympäristössä) : Ahdistuneisuus

Tavoitteet: Tuntee ahdistuneisuuteen ja ahdistuneisuushäiriöihin liittyvää tutkimusta, osata linkittää teoriaa häiriöiden ilmenemismuotoihin; hallita perustiedot ahdistuneisuuden käsitteellisestä ja interventioista.

Sisältö: Käsitteellistäminen, ahdistuneisuushäiriöiden tutkimus, yleiset piirteet ja niihin liittyvät yleiset hoidolliset kysymykset, ahdistuneisuushäiriöiden hoitokäytänteitä kognitiivisen terapian viitekehyksen mukaisesti.

Toteutustapa: Tutorseminaari verkossa 1 t, pienryhmätyöskentely Moodlessa

Oppimateriaali tai vastaava teos:

Butler, G., Fennell, M. & Hackmann, A. (2008). *Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Mastering clinical challenges*. New York, Guilford

Suoritustavat: Aktiivinen osallistuminen verkkotyöskentelyyn, riittävä sisällön osaamisen näyttö.

Kouluttajat: Kognitiiviset kouluttajapsykoterapeutit, psykologit Reetta Aalto-Setälä ja Taija Wilenius



Seminaari 3: Kognitiivisen psykoterapian perustyötavat II

Tavoitteet: Oppia lisää kognitiivisen psykoterapian perustyötapoja: automaattisten ajatusten ja haitallisten uskomusten tunnistaminen, kognitiivinen uudelleenmuotoilu, ahdistuneisuuden noidankehä ja altistaminen. Tutustua kognitiivisen psykoterapian paniikkihäiriön hoitomalliin. Harjoitella automaattisten ajatusten ja uskomusten kanssa työskentelyä sekä altistuksen toteuttamista. Tutustua keholliseen työskentelyyn kognitiivisessa psykoterapiassa.

Sisältö: Automaattisten ajatusten ja haitallisten uskomusten kanssa työskentely, altistuksen suunnittelu ja toteuttaminen, paniikkihäiriön kognitiivinen hoitomalli ja sen soveltaminen. Kognitiivisen psykoterapian peruskompetenssien, kuten kognitiivisen uudelleenmuotoilun ja altistuksen harjoittelu. Kehollisten perustyötapojen harjoittelu.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Ranta, K. & Ylijukuri, V. (2020). Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 142-167). Duodecim.
Ranta, K. (2020). Sosiaalisten tilanteiden pelko Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 168-195). Duodecim.
Ranta, K. (2020). Paniikkihäiriö. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 196-226). Duodecim.
Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications, Inc. (luvut 15-22)

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttajat: Kognitiiviset kouluttajapsykoterapeutit, psykologit Reetta Aalto-Setälä ja Taija Wilenius

Seminaari 4: Kognitiivisen psykoterapian työtavat psykoosien ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa

Tavoitteet: Perehtyä psykoosien ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidon kognitiivisen psykoterapian keskeisiin työtapoihin (uskomusten kanssa työskentely, päiväkirjojen käyttö, mielialan seuranta, behavioraalinen aktivaatio). Harjoitella uskomusten kanssa työskentelyä ja muita psykooseihin liittyviä psykoterapian kompetensseja.

Sisältö: Psykoosisairauksien ja psykoottisen oireilun kognitiivis-behavioraalinen hoito, kliinisiä tapausesimerkkejä, käytännön harjoittelua.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Jänkälä, K., & Kokko, A-M. (2020). (2020). Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 142-167). Duodecim. Anttonen, S., & Määttä, H. (2020). Psykoosit Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 345-361). Duodecim.
Freeman, D. (2016). Persecutory delusions: a cognitive perspective on understanding and treatment. *The Lancet. Psychiatry*, 3(7), 685-692.
Muu kirjallisuus ja artikkelit ilmoitetaan myöhemmin.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttaja: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Niklas Granö ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä



Portfolio 2: Käsitteellistäminen ja ABC-mallin käyttö

Seminaari 5: Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmät

Tavoitteet: Tutustua kolmannen aallon kognitiivisen psykoterapian periaatteisiin ja erityisesti hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Harjoitella psykologisen hyväksynnän vahvistamista, defuusiota, tietoista hyväksyvää läsnäoloa ja arvotyöskentelyä.

Sisältö: Hyväksymis- ja omistautumisterapian peruseräkkeet ja näiden soveltaminen psykoterapiassa. HOT-menetelmien tietoinen taitoharjoittelu.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications, Inc. (luvut 23-26)

Muu kirjallisuus ja artikkelit ilmoitetaan myöhemmin.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttaja: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Tiina Saarinen ja kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius.

Tutorseminaari 2 (verkko-oppimisympäristössä): Terapeuttinen vuorovaikutus I

Tavoitteet: Tuntea hyvään terapeuttiseen vuorovaikutukseen kuuluvat perusilmiöt ja terapeuttisen vuorovaikutuksen tutkimus.

Sisältö: Terapeuttisen vuorovaikutuksen osatekijät ja säätelykeinot

Toteutustavat: Tutorseminaari verkossa 1 t, pienryhmätyöskentely Moodlessa

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Gilbert, P., & Leahy, R.L. (Eds.). (2007). Therapeutic relationship in cognitive-behavioral psychotherapy (pp. 3–89, 106–228). Routledge.

Suoritustavat: Aktiivinen osallistuminen verkkotyöskentelyyn, riittävä sisällön



Seminaari 6: Tunnekeskeinen työskentely

Tavoitteet: Opiskelija oppii käsitteellistämään potilaiden ongelmia ja tunnesäätelyn vaikeuksia tunnekeskeisen terapian näkökulmasta. Perehtyy tunnekeskeisen terapian hoitomalliin ja erilaisiin tunteita syventäviin kokemuksellisiin työmenetelmiin. Perehtyy itsekriittisen puolen kanssa työskentelyyn sekä ongelmallisten ihmisuhteiden työstämiseen ja omaksuu niiden soveltamista potilaiden hoitoon.

Sisältö: Tunteisiin liittyvä peruskäsitteistö, tunneyöskentelyn hoitomalli, yhden ja kahden tuolin tekniikat, klinisiä tapausesimerkkejä, tuolityöskentelyn taitojen harjoittelua.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Karila, I. (2008). Tunnepainotteinen kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia 3. uudistettu painos, s. 528–544). Duodecim.

Oja-Koski, R. & Vartiainen, A. (2006). Tunneyöskentely kahden tuolin

dialogin avulla kognitiivisessa psykoterapiassa. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti*, 3(1) 19–45.

Greenberg, L.S. (2023). Changing emotion with emotion. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 22, 368-383.

Singh T., Pascual-Leone A., Morrison O-P, Greenberg L. (2020) Working with emotion predicts sudden gains during experiential therapy for depression. *Psychotherapy Research*, 31(7), 895-908.

Elliott, R., Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2025). *Learning Emotion-Focused Therapy, A Comprehensive Guide, second edition*. (osin)

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttaja: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Irena Miettinen ja kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä

Seminaari 7: Psykkisten traumojen hoito

Tavoitteet: Opiskelija hallitsee psykkisten traumojen hoidon peruseriaatteet kognitiivisessa psykoterapiassa. Osaa traumaperäisen stressihäiriön hoidon kognitiiviset peruseriaatteet. Osaa hyödyntää kehollisia työtapoja vakauttamisen ja säätelyn tukena.

Sisältö: Psykkiset traumat, traumaperäisen stressihäiriön hoito, kehollisen työskentelyn, vakauttamisen ja altistamisen taitojen harjoittelua.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Ehlers, A. & Clark D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319–345.

Bohus M, Kleindienst N, Hahn C, Müller-Engelmann M, Ludäscher P, Steil R, Fydrich T., Kuehner C, Resick PA, Stiglmayr C, Schmahl C, Priebe K. (2020). Dialectical Behavior Therapy for Posttraumatic Stress Disorder (DBT-PTSD) Compared With Cognitive Processing Therapy (CPT) in Complex Presentations of PTSD in Women Survivors of Childhood Abuse: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 12,1235-1245.

Murray, H. & El-Leithy, S. (2022). *Working with complexity in PTSD, a cognitive therapy approach*. New York: Routledge. Kappaleet 1-3(s. 25-34)

Lisäksi ajankohtaisia artikkeleita.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttajat: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä ja kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius

Tutorseminaari 3 (verkko-oppimisympäristössä): Tunteet psykoterapiassa

Tavoitteet: Oppia tunnepainotteisen kognitiivisen terapian teoria ja työskentelyperiaatteet.

Sisältö: Tunnepainotteinen kognitiivisen psykoterapian teoria ja käytänteet.

Toteutustavat: Tutorseminaari verkossa 1 t, pienryhmätyöskentely Moodlessa

Oppimateriaali: Elliott, R., Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2025). *Learning Emotion-Focused Therapy, A Comprehensive Guide*, second edition.

Suoritustavat: Aktiivinen osallistuminen verkkotyöskentelyyn, riittävä sisällön osaamisen näyttö

Kouluttajat: Kognitiiviset kouluttajapsykoterapeutit, psykologit Taija Wilenius ja Reetta Aalto-Setälä

Yksilönkehitys- ja vuorovaikutusnäkökulma 6 op

Seminaari 8: Kehitys, kiintymys ja moninaisuus psykoterapiassa

Tavoitteet: Kognitiivisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja sosiaalisen kehityksen riskitekijät yksilön psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Ymmärtää varhaisten kiintymyskokemusten merkitys myöhemmille suhteille. Osata käyttää kehitysnäkökulmaa potilastapauksen käsitteellistämässä. Moninaisuuden huomioiminen ja ymmärtäminen sekä kulttuurisen kompetenssin vahvistaminen. Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden teemat psykoterapiassa. Vähemmistöstressin merkitys psyykkiselle kehitykselle.

Sisältö: Normaalikehitykseen ja psyykkisten häiriöiden syntyyn ja ylläpysymiseen olennaisesti vaikuttavat psyykkiset mekanismit, tunnesäätelyn, ajattelun ja kiintymyssuhteen kehittyminen, käsitteellistäminen yksilönkehityksen näkökulman avulla, kliinisiä tapausesimerkkejä, käytännön harjoittelua. Moninaisuuden huomioiminen terapiatyöskentelyssä.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali tai vastaava teos:

Grigoreva, D., & Szaszko, B. (2024). Minority stress and psychological well-being in queer populations. *Scientific Reports*, 14(1), Article 27084.

Kemppainen, L., Kemppainen, T., Skogberg, N., Kuusio, H., & Koponen, P. (2018). Immigrants' use of health care in their country of origin: the role of social integration, discrimination and the parallel use of health care systems. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(2), 698–706.

Korja, Riikka (2025). Kiintymyssuhteenäkökulma terapiasuhteen kehittymiseen. Teoksessa Nurmento, R. & Turpeinen, P. Terapiasuhteessa olemisen taito.

Bateman, A., Fonagy, P. & Campbell, C. (2019). Borderline personality pathology in adolescence (s. 281–297). Teoksessa: A. Bateman & P. Fonagy (toim.). *Handbook of mentalizing in mental health practice* (toinen painos). American Psychiatric Publishing.

Fredriksson, J., Ranta, K., Koskinen, M., Kauppi, A., & Tuomisto, M. (2018). Kehitys, terapiasuhte ja terapiaan sitoutuminen. Teoksessa K. Ranta, J. Fredriksson, M. Koskinen, & M.T. Tuomisto (toim.). *Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat* (s. 121–144). Duodecim.

Muu kirjallisuus ja artikkelit ilmoitetaan myöhemmin

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttaja: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Aleksi Jalava



Seminaari 9: Mentalisaatiokyvyn kehitys ja mentalisoiva vuorovaikutus psykoterapiassa

Tavoitteet: Ymmärtää mentalisaatiokyvyn kehittymisen prosessi ja mentalisaatiokyvyn vaikeuksien taustatekijät. Oppia tunnistamaan mentalisaatiokatkokset ja edistämään psykoterapiasuhteessa mentalisoivaa vuorovaikutusta.

Sisältö: Mentalisaation merkitys psykoterapiassa: mentalisaatiokatkosten tunnistaminen ja mentalisaatiota edistävä työskentely kognitiivisessa psykoterapiassa. Videoita ja käytännön harjoituksia.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali tai vastaava teos:

Bateman & P. Fonagy (2019, toim.). *Handbook of mentalizing in mental health practice* (toinen painos). American Psychiatric Publishing.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttaja: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius ja kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Hanna Puttonen

Tutorseminaari 4 (verkko-oppimisympäristössä): Terapeuttinen vuorovaikutus II

Tavoitteet: Tuntee hyvään terapeuttiseen vuorovaikutukseen kuuluvat perusilmiöt ja terapeuttisen vuorovaikutuksen tutkimus.

Sisältö: Terapeuttisen vuorovaikutuksen osatekijät ja säätelykeinot

Toteutustavat: Tutorseminaari verkossa 1 t, pienryhmätyöskentely Moodlessa

Oppimateriaali: Gilbert, P., & Leahy, R.L. (toim.). (2007). Therapeutic relationship in cognitive-behavioral psychotherapy (pp. 3–89, 106–228). Routledge.

Suoritustavat: Aktiivinen osallistuminen verkkotyöskentelyyn

Seminaari 13: Läsnäolo ja katkokset terapiasuhteessa

Tavoitteet: Syventää ymmärrystä terapiasuhteen merkityksestä hoidollisena osatekijänä. Oppia havaitsemaan terapiasuhteessa ilmeneviä vaikeuksia ja omaksua niiden ratkaisemiseen soveltuvia työskentelytapoja.

Sisältö: Terapiasuhteessa ilmenevät ongelmat ja niiden ratkaiseminen, kliinisiä tapausesimerkkejä, katkosityöskentelyn kompetenssiin liittyvää harjoittelua.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali tai vastaava teos:

Safran J. & Muran, J. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance. A relational treatment guide*. New York: Guilford(osittain)

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttaja: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä

Portfolio 3: Yksilönkehitys- ja vuorovaikutusnäkökulma

Kognitiivisen psykoterapian integratiiviset hoitomallit 7 op

Seminaari 10: Johdatus persoonallisuushäiriöiden kognitiiviseen psykoterapiaan

Tavoitteet: Opiskelija tuntee persoonallisuushäiriöiden olemuksen ja kehittymisen perustan ja ymmärtää, millaisia vaikutuksia niillä on psykoterapiaan prosessina. Opiskelija vahvistaa edelleen kykyään auttaa asiakasta ja itseään tunnistamaan ja kohtaamaan adaptiivisia primaaritunteitaan tai psyykkistä kipuaan sekundaaritunteiden ja selviytymisstrategioiden alta ja vuorovaikuttamaan näistä käsin. Opiskelija havainnoi aktiivisesti omaa rooliaan terapiasuhteen aktiivisena osapuolena. Opiskelija vahvistaa edelleen kahta persoonallisuushäiriöstä kärsivän hoidossa keskeistä terapiataittoa: validoimisen ja metakommunikoimisen taitojaan

Sisältö: Luennot, videot, potilastapaus ja katkostoyskentelyn harjoittelu.

Toteutustavat: Seminaari 15 h

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Livesley, W. J. (2005). Principles and strategies for treating personality disorder. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 442–450.

Bateman, A. & Fonagy, P. (2012). Borderline personality disorder (s. 273–88). Teoksessa: A. Bateman & P. Fonagy (toim.) *Handbook of mentalizing in mental health practice* (epainos). American Psychiatric Publishing.

Young, J., Klosko, J. & Weishaar, M. (2003). The therapeutic relationship (s. 177–206). Teoksessa: *Schema therapy – a practitioner’s guide*. Guilford.

Dimaggio, G. & Attinà, G. (2012). Metacognitive-interpersonal therapy for narcissistic personality disorder and associated perfectionism. *Journal of Clinical Psychology*, 68(8), 922–934.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttaja: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykiatri Maaria Koivisto ja kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä.

Tutorseminaari 5 (verkko-oppimisympäristössä): Skeematerapia

Tavoitteet: Oppia skeematerapian teoreettinen tausta ja perustyötavat

Sisältö: Skeematerapeuttinen persoonallisuushäiriöiden hoito

Toteutustavat: Tutorseminaari verkossa 1 t, pienryhmätoyskentely Moodlessa

Oppimateriaali: Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice*. Wiley Blackwell. (Tai uudempi vastaavanlainen teos)

Suoritustavat: Aktiivinen osallistuminen verkkotoyskentelyyn, riittävä sisällön hallinta



Seminaari 11: Skeematerapia

Tavoitteet: Perehtyä skeematerapeuttiseen näkökulmaan persoonallisuushäiriöiden tai muiden pitkäaikaisten psyykkisten ongelmien hoidossa. Oppia skeematerapian teoreettinen tausta ja perustyötavat.

Sisältö: Oppia skeematerapeuttista käsitteellistämistä ja hoidon fokusointia. Omaksua harjoittelemalla skeematerapian alkuvaiheen perustyötapoja. Skeematerapeuttisen käsitteellistämisen periaatteet, skeemojen ja moodien tunnistaminen, eri persoonallisuushäiriöille tyypilliset moodit, hoidon fokusoinnin perusteet, hoidon alkuvaiheen työtavat, klinisiä tapausesimerkkejä, käytännön harjoittelua.

Suoritustapa: Seminaari 15 tuntia. Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät, esitysvuorossa olevan opiskelijan asiakastapauksen esittely

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Karila, I. (2020). Skeematerapia persoonallisuushäiriöiden ja muiden pitkäaikaisten häiriöiden hoidossa. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4 uudistettu painos, s. 289–310). Duodecim.

Lisäksi artikkeleita ja samaa kirjallisuutta kuin verkkotutorissa.

Kouluttajat: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius

Seminaari 15: Dialektisuus ja taitonäkökulma persoonallisuushäiriön hoidossa

Tavoitteet: Osata soveltaa taitonäkökulmaa epävakaan persoonallisuuden hoitoon. Omaksua dialektis-behavioraalinen teoria ja sen soveltamisperiaatteet yksilöpsykoterapiassa.

Sisältö: Kognitiivisen psykoterapian mukainen näkemys tunne-elämältään epävakaan persoonallisuuden hoidollisista erityispiirteistä, dialektis-behavioraalinen hoitomalli, klinisiä tapausesimerkkejä, käytännön DKT-kompetenssien harjoittelua.

Suoritustapa: Seminaari 15 tuntia. Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät, esitysvuorossa olevan opiskelijan asiakastapauksen esittely

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Holmberg, N., Koivisto, M., & Kähkönen, S. (2020). Persoonallisuushäiriöt ja dialektinen käyttäytymisterapia. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 311–345). Duodecim.

Muu oppimateriaali ilmoitetaan myöhemmin.

Kouluttajat: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Susan Toivonen ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius



Seminaari 18: Kansainvälinen seminaari

Tavoitteet: Koulutusryhmä osallistuu yhteen kansainväliseen seminaariin, joka järjestetään Suomessa vuosien 2028–2030 aikana jostakin kognitiivisen psykoterapian aiheesta

Sisältö: Ilmoitetaan myöhemmin

Toteutustapa: Englanninkielinen kansainvälisen kouluttajan seminaari 15 t (seminaari pidetään Helsingissä, Turussa tai Tampereella). Seminaari voidaan joutua toteuttamaan etäseminaarina, jos sopivaa kv-seminaria ei järjestetä kyseisenä ajankohtana.

Suoritustapa: Seminaari 15 tuntia

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus): Ilmoitetaan myöhemmin

Kouluttajat: Ilmoitetaan myöhemmin

Portfolio 4: Kognitiivisen psykoterapian integratiiviset hoitomallit, itsereflektiotehtävä

Kognitiivisen psykoterapian sovellukset vaikeissa häiriöissä 6 op

Seminaari 14: Psykkiset traumat II

Tavoitteet: Syventää osaamista psyykkisten traumojen hoidossa. Oppia kompleksisen traumatisoitumisen käsitteellistämistä ja hoitoa sekä korjaavan mielikuvatyöskentelyn käyttöä traumojen hoidossa. Oppia keinoja dissosiaatio-oireiden kanssa työskentelyyn. Syventää kehollisten työtapojen osaamista.

Sisältö: Traumaperäisen ja dissosiativisen oireilun hoito kognitiivisin työskentelymenetelmin. Syventää traumaperäisen oireiden kanssa työskentelyn taitoa ja harjoitella korjaavaa mielikuvatyöskentelyä ja kehollisia työtapoja traumojen hoidossa.

Suoritustapa: Seminaari 15 tuntia

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Murray, H. & El-Leithy, S. (2022). Working with complexity in PTSD, a cognitive therapy approach. New York: Routledge.

Vuononvirta, J., Nyberg, J., Köysti, K., Budde, K. & Huolman, M. (2025). Mitä tiedetään monimuotoisen traumaperäisen stressihäiriön hoidosta? Duodecim-lehti, 1699-1706.

Muu oppimateriaali ilmoitetaan myöhemmin

Kouluttajat: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius

Seminaari 16: Syömisen säätelyn vaikeudet ja syömishäiriöiden kognitiivinen psykoterapia

Tavoitteet: Osata jäsentää syömisen säätelyn vaikeuksia ja syömishäiriöitä kognitiivisen mallin ja skeematerapeuttisen mallin mukaisesti. Ymmärtää syömishäiriöiden hoidon kognitiivisen psykoterapian peruseräatteen. Oppia syömisen säätelyvaikeuksien ja syömishäiriöiden kognitiivisen psykoterapian keskeisiä työskentelytapoja omassa työssä.

Sisältö: Syömishäiriöiden hoidon keskeiset periaatteet ja kognitiiviset työtavat. Motivaatiotyöskentelyn ja tuolityöskentelyn taitojen harjoittelu syömishäiriöiden hoidossa.

Toteutustapa: Seminaari 15 tuntia

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Charpentier, P. (2020). Syömishäiriöt. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4. uudistettu painos, s. 376–398). Duodecim.
Simpson, S., & Smith, E. (Eds.). (2019). Schema Therapy for Eating Disorders: Theory and Practice for Individual and Group Settings (1st ed.). Routledge. (osittain)
Hepworth, N. S., & Simpson, S. G. (2025). “When Standard Treatments Are Not Enough” – Showcasing Schema Therapy for the Treatment of Anorexia Nervosa and Borderline Personality Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 81(8), 755–767. <https://doi.org/10.1002/jclp.23801>

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttajat: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius, kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä

Tutorseminaari 6: Vapaavalintainen syventävä kirjallisuus

Tavoitteet: Syventyä itseä kiinnostavaan kognitiivisen psykoterapian alueeseen.

Sisältö: Opiskelija valitsee vastuukouluttajan hyväksymän kirjan kognitiivisen psykoterapian alueelta, tekee kirjasta tiivistelmän verkko-oppimisympäristöön ja kommentoi muiden tiivistelmiä.

Toteutustavat: Kirjan lukeminen, tiivistelmän tekeminen ja verkko-oppimisympäristössä kommentointi omaa tiivistelmää koskeviin kysymyksiin ja muiden töiden kommentointi.

Oppimateriaali: Opiskelija valitsee vastuukouluttajan hyväksymän kirjan kognitiivisen psykoterapian alueelta.

Suoritustavat: Kirjan lukeminen, tiivistelmän tekeminen ja aktiivinen osallistuminen verkkotyöskentelyyn



Seminaari 17: Riippuvuuksien kognitiivinen psykoterapia

Tavoitteet: Oppia kognitiivisen psykoterapian mukainen riippuvuuksien ja päihdeongelmien käsitteellistäminen. Oppia kognitiivisen psykoterapian menetelmien käyttöä riippuvuuksien hoidossa.

Sisältö: Kognitiivisen psykoterapian periaatteet riippuvuuksien hoidossa. Käytännön taitojen harjoittelua.

Toteutustapa: Seminaari 15 tuntia

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Ilmoitetaan myöhemmin.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttajat: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykiatri Jeppe Snell ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius

Portfolio 5: Kognitiivisen psykoterapian sovellukset vaikeissa häiriöissä, itsereflektiotehtävä

Psykoterapian tutkimus ja psykoterapeutin ammatti-identiteetti 4 op

Seminaari 12: Tutkimuksellinen ote psykoterapeutin työhön (etätoteutus)

Tavoitteet: Oppia soveltamaan tutkimuksellista otetta omaan työskentelyyn. Oppia hyödyntämään psykoterapiatutkimusta ja psykoterapiaan liittyvää tieteellistä tietoa psykoterapeutin työssä. Kyky tutkia psykoterapiatyöhön liittyvää ilmiötä teoreettisen tiedon pohjalta ja jäsentää tietoa kirjoittamalla.

Sisältö: Oman opinnäytetyön teeman ja omien erityisosaamisalueiden valinta, opinnäytetyön suunnitelman laatiminen ja tarkentaminen.

Toteutustapa: Seminaari 7,5 tuntia ja 7,5 tuntia opetusvideoihin perehtymistä

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Oppimateriaali ilmoitetaan myöhemmin

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät, videoiden katsominen psykoterapian tutkimuksesta ja tutkimussuunnitelman tekemisestä, oman opinnäytetyön tutkimussuunnitelman tekeminen

Kouluttajat: Psykologian tohtori, psykologi Ari Kaukiainen, Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius

Opinnäytetöiden ryhmätyönohjaus

Kolme pienryhmäohjaustapaamista (4 x 45 min) jakautuen puolentoista vuoden ajalle.



Seminaari 19: Opinnäytetyöseminaari

Tavoitteet: Ymmärtää psykoterapiatutkimuksen luonnetta ja saatuja tutkimustuloksia.

Sisältö: Katsaus psykoterapiatutkimukseen. Oman opinnäytetyön esittäminen ja toisten opinnäytetöiden kommentointi.

Toteutustapa: Seminaari 15 tuntia

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Opiskelijoiden opinnäytetyöt.

Muu oppimateriaali ilmoitetaan myöhemmin.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät, esitysvuorossa olevan opiskelijan asiakastapauksen esittely.

Kouluttajat: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius

Seminaari 20: Päätöseminaari

Tavoitteet: Suuntautua itsenäisenä psykoterapeutina toimimiseen. Ymmärtää psykoterapiatyön ammattieettiset haasteet. Tunnistaa ja tunnustaa omat vahvuudet ja kehitystarpeet psykoterapeuttisessa työssä ja ymmärtää omasta jaksamisesta huolehtimisen tärkeys.

Sisältö: Koulutuskokemuksen reflektointi ja evaluaatio, psykoterapeutin ammatillinen identiteetti, ammatillinen etiikka, työssä jaksaminen ja sitä tukevat keinot, psykoterapeutiksi kehittymisen itsereflektiivinen arviointi.

Toteutustapa: Seminaari 15 tuntia

Oppimateriaali (tai vastaava kirjallisuus):

Karila, I. (2020). Psykoterapeutin jaksaminen ja voimavarojen ylläpitäminen. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.). Kognitiivinen psykoterapia (4 uudistettu painos, s. 610–618). Duodecim.

Muu oppimateriaali ilmoitetaan myöhemmin

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen seminaariin, ennakkotehtävät

Kouluttajat: Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Reetta Aalto-Setälä ja Kognitiivinen kouluttajapsykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius

Portfolio 6: Opintokokonaisuuden peilaaminen omaan työskentelytapaan



OPINNÄYTETYÖ 10 op

Tavoitteet: Opiskelija voi hyödyntää tutkimuksellista tarkastelutapaa omaan psykoterapiatyöhönsä. Hän pystyy laajentamaan ymmärrystään ja osaamistaan psykoterapeuttisessa potilastyössä tutkimuksellisen työotteen avulla ja oppii hyödyntämään psykoterapiatutkimusta työssään.

Sisältö: Opinnäytetyön rakenne ja sisältö, joka sisältää potilastyöstä esimerkin tai esimerkkejä Teoreettiset kysymyksenasettelut ja niiden yhdistäminen oman asiakkaan kanssa tehtyyn käytännön potilastyöhön.

Toteutustapa: Itsenäinen opiskelu sekä aktiivinen osallistuminen Tutkimuksellinen ote psykoterapeutin työhön -seminaariin ja opinnäytetöiden pienryhmäohjauksiin, opinnäytetyön prosessikirjoittamisen vaiheet

Suoritustavat: Yksin tai parityönä tehty valmis ja hyväksytysti suoritettu opinnäytetyö ja sisällöstä tehty esitys koulutuksen liittyvän näytön yhtenä osana

Oppimateriaali: Opinnäytetyön ohjeistus ja omaan tutkimuskysymykseen liittyvä kirjallisuus

Opinnäytetyönohjaus: Opinnäytetyön ryhmäohjausta on kolme kertaa 4x45min neljän hengen ryhmässä. Opinnäytetyönohjaaja ja tukee työn valmistumista ja antaa luvan työn lähettämistä lopulliseen tarkastukseen, jonka tekee opinnäytetyön tarkastaja.

Tarkastus: Opinnäytetyön hyväksyy opinnäytetyöntarkastaja arvosteluasteikolla hyväksytty/hylätty. Opiskelijaa opinnäytetyöstään kirjallisen palautteen.

TYÖNOHJAUS JA SIIHEN LIITTYVÄ POTILASTYÖ 14 op

Koulutukseen sisältyy psykoterapeuttisen potilastyön työnohjausta 140 t (14 op) ja tämän aikana opiskelijan on toteutettava psykoterapeuttista potilastyötä vähintään 300 t.

Työnohjaus ensimmäinen jakso 7 op

Osaamistavoitteet: Työnohjauksen ensimmäisen jakson jälkeen opiskelija osaa itsenäisesti tehdä kognitiivis-behavioraalisen potilastapauksen käsitteellistämisen ja osaa käyttää kognitiivis-behavioraalisia perusmenetelmiä potilaiden hoidossa. Opiskelija pystyy viemään tavanomaisen depression ja ahdistuneisuushäiriön terapian alusta loppuun hoidon edistymistä seuraten. Opiskelija oppii omaa työskentelyä havainnoivaa ja reflektioivaa työotetta. Opiskelija osaa hyödyntää työnohjausta oman psykoterapiatyön tukemisessa.

Sisältö: Työnohjaukseen orientoituminen omassa työnohjausryhmässä ja ohjaukseen liittyvien käytäntöjen omaksuminen. Opiskelijoiden omassa työpaikassaan (tai vastaavassa) tekemien, kognitiivisen psykoterapian mukaisesti hoidettujen terapioiden menetelmällinen työnohjaus ja koulutuspotilaiden terapiaprosessien seuraaminen ja reflektointi autenttisten tallenteiden avulla.

Toteutustavat: Psykoterapeuttisen potilastyön tunteja kertyy ensimmäisen jakson aikana 100–150 tuntia. Tavallisesti yhden työnohjausistunnon aikana käsitellään jokaisen ryhmäläisen osalta vain yhtä potilastapausta. Työnohjaustapaamisissa edellytetään osallistumista täysimääräisesti kaikkiin työnohjaustunteihin. Ennen kutakin tapaamiskertaa työnohjaukseen valmistaudutaan tekemällä kirjallinen seloste omasta asiakastapauksesta oman työnohjausryhmän suljettuun oppimisympäristöön Moodleen.

Suoritustavat: Kunkin työnohjattavan on tuotava omista koulutuspotilaistaan myös autenttisia videotallenteita. Ne mahdollistavat oman psykoterapeuttisen toiminnan reflektoinnin yhdessä työnohjaajan ja ryhmän kanssa. Tavoitteena on se, että terapiatyön tallenteiden pohjalta voidaan heti koulutuksen alusta alkaen tukea psykoterapeuttisessa työssä tärkeän reflektiivisen työotteen harjoittelua ja vahvistamista. Autenttisten tallenteiden seuraaminen antaa lisäksi mahdollisuuden siihen, että työnohjattava voi saada sekä kohdennettua positiivista palautetta että myös luovia vaihtoehtoja tarjoavia ehdotuksia omalle psykoterapeuttiselle toiminnalleen. Työnohjauksen tuella opetellaan kompetenssipohjaista oman työn havainnointia.



Näyttö: Työnohjaukseen sisältyy myös näyttö, joka sisältää kirjallisen raportin ja videon omasta potilastyöstä. Näyttössä käytetään kompetenssipohjaista havainnointia. Työnohjaukseen kuuluvana näyttötehtävänä opiskelijan tulee laatia ohjeiden mukaisesti kirjalliset loppuraportit niistä koulutuspotilaiden terapioista, jotka tulevat valmiiksi ensimmäisen työnohjausjakson aikana.

Koulutuksen johtajat ja työnohjaaja tekevät hyväksyty/hylätty -periaatteella konsensusarvion opiskelijan kyvystä tehdä psykoterapeuttista työtä ja toimia vuorovaikutuksessa adekvaatilla tavalla oppimistavoitteiden mukaisesti.

Työnohjaajat: Reetta Aalto-Setälä, Taija Wilenius, Kim Kronström, Jari Peltomaa, Tiina Saarinen. Koulutuksen puolivälissä kaikkien työnohjausryhmien työnohjaajat vaihtuvat.

Työnohjaus toinen jakso 7 op

Osaamistavoitteet: Toisen työnohjausjakson jälkeen opiskelija ymmärtää syvällisemmin terapeuttista vuorovaikutusta ja pystyy käyttämään siihen liittyviä keinoja potilaiden hoidon tukena. Tämän jakson jälkeen opiskelija osaa soveltaa myös persoonallisuushäiriöiden ja vaikeiden häiriöiden hoidossa käytettyjä kognitiivisen psykoterapian integratiivisia työskentelytapoja.

Opiskelija on oppinut tarkastelemaan itsereflektiivisesti omaa terapiatyötään ja itseään terapeuttina sekä hyödyntämään kompetenssilähtöisyyttä jatkuvan oppimisen tukena.

Sisältö: Opiskelijoiden omassa työpaikassaan (tai vastaavassa) tekemien kognitiivisen psykoterapian mukaisesti hoidettujen terapioiden työnohjaus ja niihin liittyvien terapiaprosessien seuraaminen tallenteiden avulla. Omaan terapeuttirooliin kohdistuva itsereflektio. Oman työkyvyn ylläpitäminen, terapeuttisen työn kuormittavuuden arviointi ja oman jaksamisen tukeminen.

Toteutustavat: Toisen työnohjausjakson työskentelytavat ja ulkoiset toiminnan puitteet ovat samat kuin ensimmäisellä jaksolla.

Suoritustavat: Työnohjaustapaamisissa edellytetään osallistumista täysimääräisesti kaikkiin työnohjaustunteihin. Edelleenkin ennen kutakin tapaamiskertaa työnohjaukseen valmistaudutaan tekemällä kirjalliset selosteet omista koulutuspsykoterapiapotilaista oman työnohjausryhmän suljettuun oppimisympäristöön Moodleen. Samoin kuin ensimmäisellä jaksolla myös toisen työnohjaajan ohjauksen aikana kunkin työnohjattavan on tuotava omista koulutuspotilaistaan autenttisia videotallenteita koulutuspotilaiden terapiaistunnoista.

Näyttö: Työnohjaukseen sisältyy myös näyttö, joka sisältää kirjallisen raportin ja videon omasta potilastyöstä. Näyttössä käytetään kompetenssipohjaista havainnointia. Työnohjaukseen kuuluvana näyttötehtävänä opiskelijan tulee laatia ohjeiden mukaisesti kirjalliset loppuraportit niistä koulutuspotilaiden terapioista, jotka tulevat valmiiksi toisen työnohjausjakson aikana.

Koulutuksen johtajat ja työnohjaaja tekevät hyväksyty/hylätty -periaatteella konsensusarvion opiskelijan kyvystä tehdä psykoterapeuttista työtä ja toimia vuorovaikutuksessa adekvaatilla tavalla oppimistavoitteiden mukaisesti.

Työnohjaajat: Reetta Aalto-Setälä, Taija Wilenius, Kim Kronström, Jari Peltomaa, Tiina Saarinen. Koulutuksen puolivälissä kaikkien työnohjausryhmien työnohjaajat vaihtuvat.

OMA KOULUTUSPSYKOTERAPIA 4 op (80 h)

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelijalla on aikaisempaa syvällisempi itsereflektiokyky. Hänelle on kehittynyt ymmärrys siitä, miten hänen oma henkilöhistoriansa heijastuu hänen toimintaansa psykoterapeuttisessa työssä. Oman koulutuspsykoterapiansa pohjalta opiskelija pystyy samaistumaan potilaan rooliin ja ymmärtämään terapiaprosessia kokemuksellisen oppimisen avulla.

Ryhmämuotoinen koulutuspsykoterapia 2 op (40 h)

Tavoitteet: Edistää opiskelijan itsereflektiivistä prosessia ja ymmärrystä siitä, mitkä teemat hänen elämästään voidaan keskeisesti nostaa psykoterapeuttisen työskentelyn fokukseksi. Auttaa opiskelijaa jäsentämään omaa elämänsä historiaansa ja sen vaikutuksia nykyhetkeen.

Sisältö: Omakohtainen kokemuksellinen psykoterapiaprosessi pienryhmässä

Toteutustavat: Ryhmämuotoinen koulutuspsykoterapia 40 t, jossa tapaamiset pidetään joko 3+2 päivän tai 2+2+1 tai 1+1+1+1+1 päivän jaksoina ja näiden jaksosten välissä joidenkin viikkojen tai kuukausien pituinen välityöskentelyjakso.

Suoritustavat: Täysimääräinen osallistuminen ryhmämuotoisen psykoterapiaryhmän kokoontumisiin, ennako- ja välitehtävä.

Kouluttajat: Ryhmämuotoisen koulutuspsykoterapian psykoterapeutteina toimivat kognitiiviset kouluttajapsykoterapeutit, Kati Pietilä, Laura Dellinger, Maria Paasikivi, Taru Lainpelto ja Sari Kotaja

Yksilömuotoinen koulutuspsykoterapia 2 op (40 h)

Suosituks: Koulutuspsykoterapioiden suorittamissuosituksena on se, että ryhmämuotoisen koulutuspsykoterapian osuus toteutetaan ennen yksilöpsykoterapiaosuutta. Koulutusyksilöpsykoterapia suositellaan käytäväksi vasta toisen tai kolmannen opiskeluvuoden aikana, mutta suoranaista estettä ei ole aikaisemmallekaan suorittamiselle.

Tavoitteet: Lisätä opiskelijan itsereflektiokykyä psykoterapeuttisessa potilastyössä. Jatkaa ryhmämuotoisessa koulutuspsykoterapiassa alkanutta omakohtaista psykoterapiaprosessia ja ymmärtää, miten oma elämänsä historia heijastuu nykyiseen elämään ja miten se näkyy suhteessa omaan työhön. Tiedostaa omat psykologiset riskikohdat työssä jaksamisen näkökulmasta. Saada omakohtainen kokemus potilaan roolissa olemisesta.

Sisältö: Omakohtainen psykoterapiaprosessi yksilöterapiassa

Toteutustavat: Koulutusyksilöpsykoterapiaa vähintään 40 tuntia.

Suoritustavat: Täysimääräisesti koulutusyksilöpsykoterapian tuntimäärä.

Kouluttaja: Kognitiivisen psykoterapian VET-psykoterapeutti tai kouluttajapsykoterapeutti N.N. (joka on merkitty Terhikki-rekisteriin)



OSAAMISEN NÄYTTÖ

Koulutuksessa opiskelijalta edellytetään osaamisen näyttöä psykoterapeuttisten tietojen, taitojen ja itsereflektion osalta.

Tavoitteet: Koulutuksen jälkeen opiskelija pystyy toimimaan itsenäisenä psykoterapeuttina ja hänellä on siihen soveltuvat riittävät eettiset, itsereflektiiviset, tiedolliset ja taidolliset valmiudet. Opiskelija on hyväksytysti vienyt läpi vähintään 4 lyhyttä ja vähintään 2 pitkäkestoista terapiaa.

Toteutustavat: Opiskelijan tietojen ja taitojen osaamistasoa ja sen kehittymistä seurataan koko koulutuksen ajan. Seurattavat ja arvioitavat osaamisen osiot on lueteltu alla.

Suoritustavat:

- Teoreettisen tiedon kuulustelu kirjallisesti ja keskustellen tutorseminaareissa.
- Teoriaa soveltavien ennakkotehtävien tekeminen seminaareihin ja tutorseminaareihin.
- Omien koulutuspotilaita koskevan psykoterapeuttisen potilastyön kirjalliset raportit sekä koulutuspotilaista tehtyjen videoiden esittäminen työnohjauksessa ja niiden arviointi.
- Työnohjauksen sisältyy kaksi näyttökoetta, toinen on noin työnohjauksen puolella välissä ja toinen loppupuolella. Näyttöön sisältyy kirjallinen raportti käsiteltävästä potilastapauksesta, niistä kompetensseista, joita näytössä käsitellään, potilastapauksen käsitteellistäminen ja potilasvideon katsominen. Työnohjaaja antaa suullisen palautteen näyttökokeesta. Näyttö on joko hyväksytty/hylätty.
- Hyväksytyt oppimisportfoliotehtävät.
- Itsenäisesti tai parityönä tehty valmis opinnäytetyö ja sen esittäminen seminaarissa.

Koulutusohjelman muita vaatimuksia

Seminaareihin ja tutorseminaareihin opiskelijan tulee osallistua aktiivisesti, myös harjoituksiin. Kaikki poissaolot teoria- ja menetelmäopetuksesta sekä työnohjauksesta on korvattava vastaavalla tieto- ja tuntimäärällä. Poissaoloja korvaavia suorituksia voi olla koulutusohjelman ulkopuolelta hankittuna enintään 10 %, jotta koulutuksen prosessinomaisuus ei vaarannu.

Koulutukseen hakevalta edellytetään mahdollisuutta tehdä psykoterapeuttista potilastyötä opintojen aikana, eli hakijaa ei voida valita koulutukseen, jos hänellä ei ole tätä mahdollisuutta.