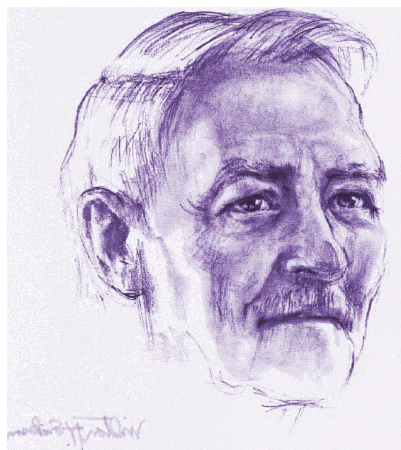


VPIS V PROGRAM enoletnega osnovnega izobraževanja iz uporabe hipnoze v psihoterapiji in hipnopsihoterapije po miltonu h. ericksonu

»Vsak človek je enkraten. Zato moramo psihoterapijo prikrojiti enkratnosti posameznikovih potreb, ne pa ga skušati stlačiti v Prokrustovo posteljo hipotetičnih teorij o človeškem vedenju.«
Milton H. Erickson (1901-1980)



Organizacijski okvir izobraževanja iz uporabe hipnoze v psihoterapiji

Možnost za vpis v enoletno osnovno izobraževanje iz uporabe hipnoze v psihoterapiji in hipnopsihoterapije se s šolskim letom 2023/24 odpira v okviru ljubljanske podružnice Univerze Sigmunda Freuda Dunaj (SFU Ljubljana) v sodelovanju z Društvom za sistemsko psihoterapijo Slovenije (DSPS).

Cilj izobraževanja

Glavna cilja izobraževanja sta, da udeleženci po zaključku izobraževanja:

- integrirajo osnovna znanja in veščine s področja hipnoze v svoje psihoterapevtsko delo s posamezniki, pari, družinami in skupinami (kjerkoli je pač težišče njihove klinične prakse);
- hipnozo uporabljajo za razvijanje učinkovitejše klinične prakse v kateremkoli psihoterapevtskem pristopu.

Poleg tega je namen izobraževanja:

- popularizirati znanstveno utemeljeno hipnozo, hipnoterapijo in hipnopsihoterapijo v slovenskem prostoru;
- širiti mrežo psihoterapevtov različnih psihoterapevtskih pristopov, ki pri svojem delu uporabljajo hipnozo ter
- širiti mrežo supervizije za uporabo hipnoze v psihoterapiji in za hipnopsihoterapijo.

Vsebina izobraževanja

Program izobraževanja ima štiri glavne stebre:

1. Teorija (predavanja, seminarji, vaje).
2. Praksa (uporaba hipnoze v psihoterapevtski praksi).
3. Supervizija (individualna, skupinska in supervizija v živo).
4. Osebna izkušnja (v edukacijski skupini).

Glavni tematski sklopi izobraževanja so:

- Hipnoza - pozabljena kraljica psihoterapije: kratek pregled zgodovine hipnoze, hipnoterapije in hipnopsihoterapije; miti in predsodki o hipnozi; definicije hipnoze, hipnoterapije in hipnopsihoterapije.
- Hipnotični pojavi v vsakdanjem življenju in na terapevtskih seansah kot izhodišče za uporabo hipnoze v psihoterapiji in hipnopsihoterapiji; znanstveno potrjeni biološki, psihološki in socialni dejavniki, ki vplivajo na hipnotični odziv.
- Teorije hipnoze (npr. teorija vlog, neodisociativna teorija, teorija hipnotičnega vzdušja oz. okoliščin, integrativni model, sistemske teorije hipnoze idr.), epistemologija in hermenevtika hipnoze, konstruktivistični pogled na hipnozo, pomen teorij samoorganizacije, nelinearnih sistemov in sinergetike za hipnozo.
- Skupni dejavniki in hipnoza: kontekstualni model hipnoze v psihoterapiji in hipnopsihoterapiji; pomen hipnoze za terapevte in klientove dejavnike, za vzpostavljanje stika in razvijanje psihoterapevtskega delovnega odnosa ter za upoštevanje povratnega informiranja.
- Hipnotične metode in tehnike s posebnim poudarkom na pristopu Milтона H. Ericksona (npr. naravni pristop, utilizacijski pristop, k virom in rešitvam usmerjeni pristop idr.).
- Raziskave o hipnozi ter uporabi hipnoze v psihoterapiji, o hipnoterapiji in hipnopsihoterapiji.
- Posebne teme v hipno(psiho)terapiji: hipnoza in čuječnost, uporaba hipnoze pri delu s pari, družinami, skupinami; hipnoterapevtsko delo z različnimi starostnimi skupinami klientov (otroci, najstniki, odrasli, starejši) in različnimi psihiatričnimi diagnozami (npr. zasvojenost, anksiozne in depresivne motnje, spolne motnje, osebne motnje, stresne, psihosomatske in somatoformne motnje itn.); hipnopsihoterapija travme; etika uporabe hipnoze v psihoterapiji.

Podrobnejši pregled osnovnih znanj in veščin uporabe hipnoze v psihoterapiji in hipnopsihoterapije je podan spodaj v prilogi 1. Dodatne informacije so podane tudi v datoteki Dodatne informacije o uporabi hipnoze v psihoterapiji.

Pogoji za vključitev v izobraževanje

V izobraževanje se lahko vpišejo kandidati, ki so:

- končali izobraževanje po kriterijih za samostojen poklic psihoterapevta iz katerega koli psihoterapevtskega pristopa ALI

- študenti/specializanti/edukanti psihoterapije, ki so opravili najmanj 300 ur teoretičnih vsebin iz psihoterapije, najmanj 300 ur psihoterapevtske prakse pod supervizijo in najmanj 100 ur osebne terapije/učne izkušnje ALI
- psihiatri, psihologi, socialni delavci, socialni pedagogi, zdravniki, psihosocialni svetovalci, ki so opravili diferencialne vsebine s področja psihoterapevtske propedeutike in najmanj 100 ur osebne terapije/učne izkušnje.

Kandidati, ki izpolnjujejo navedene pogoje, so lahko sprejeti, če:

- opravijo uvodno, informativno srečanje in /ali intervju, kjer se seznanijo s programom in pogoji izobraževanja;
- po tem srečanju oz. intervjuju napišejo pristopnico za vključitev v izobraževanje (po navodilih, ki jih prejmejo na uvodnem srečanju/intervjujih).

Način dela in obveznosti udeležencev izobraževanja

Program enoletnega izobraževanja bo potekal v skupini z najmanj 12 do največ 18 udeleženci v naslednjih oblikah:

- *Skupinska srečanja (predavanja, mini seminarji, vaje, supervizija)*
Namen teh srečanj je kontinuirano spremljanje udeležencev izobraževanja, nudenje opore pri in supervizije pri praktičnem delu s klienti oz. pacienti. Na srečanjih potekajo predavanja, bralni seminarji, praktikumi, supervizije in kolokviji.
- *Večdnevni blok seminarji*
Blok seminarji so dvodnevna ali tridnevna skupinska oblika dela, kjer se v skladu s temo seminarja prikazuje in analizira primere dela, demonstrira in vadi hipno(psiho)terapevtske metode in tehnike dela. V večdnevni blok obliki se lahko organizirajo tudi supervizije v živo.
- *Supervizija v živo*
Supervizija v živo je specifična oblika izobraževanja. Po eni strani je oblika psihoterapevtske prakse (udeleženec izobraževanja dela v živo pred supervizorjem in opazovalci s klientskim sistemom – posameznikom, parom, družino ali skupino), po drugi strani je supervizija (na seansi ter pred in po seansi ga spremlja supervizor), po tretji strani je za opazovalce praktično učenje, saj opazujejo delo ter pomagajo pri pripravi in analizi številnih seans kolegov in kolegic (avtentična demonstracija in analiza dela).
- *Vaje in intervizija s kolegi v študijskih trojicah*
Udeleženci izobraževanja se morajo organizirati v študijske trojice in se srečevati najmanj enkrat na mesec po najmanj štiri šolske ure. V trojici se pogovarjajo o teoretičnih vsebinah, vadijo hipnoterapevtske metode in tehnike, se pripravljajo na terapevtska srečanja, med seboj izvajajo intervizijo in si dajejo kolegialno podporo pri študiju.
- *Osebna izkušnja in učna terapija*
Udeleženci morajo imeti pred vstopom v izobraževanje lastno osebno izkušnjo terapevtskega dela na sebi (učna terapija) v obsegu najmanj 100 šolskih ur, v okviru izobraževanja pa osebno izkusijo hipnozo deloma na skupinskih srečanjih in blok seminarjih (npr. ko se javijo za demonstracijo, ali ko vadijo z drugimi udeleženci izobraževanja na svojih temah), deloma na srečanjih v trojicah (npr. eden se javi z osebno temo, ko drugi vadi neko terapevtsko metodo oziroma tehniko).

- *Hipno(psiho)terapevtska praksa s klienti pod supervizijo*
Da lahko udeleženci izobraževanja začnejo pod supervizijo uporabljati hipnozo s klienti, morajo opraviti najmanj 40 ur izobraževanja iz uporabe hipnoze v psihoterapiji (dva uvodna blok seminarja).

Kraj, termini in obseg izobraževanja

Kraj: Brezplačna informativna seminarja, uvodno srečanje, skupinska srečanja, blok seminarji in supervizije v živo bodo potekala enkrat mesečno v prostorih SFU Ljubljana, Trubarjeva 65, Ljubljana, s tem da bodo supervizije v živo lahko potekale tudi v delovnih prostorih udeležencev izobraževanja. Vaje v trojicah bodo potekale na lokacijah, ki jih bodo izbrali udeleženci izobraževanja sami.

Termini: Trije tridnevni blok seminarji bodo potekali ob petkih (16.30 – 20.30), sobotah (9.00 – 18.00), in nedeljah (9.00 – 13.00). Skupinska srečanja bodo potekala po dogovoru ob ponedeljkih ali torkih ali sredah ali četrtkih (glede na to, kaj bodo udeleženci izobraževanja povedali na uvodnem srečanju, da jim najbolj ustreza) od 16.30 do 21.00 ure.

Brezplačna informativna seminarja na temo Uporaba hipnoze v psihoterapiji in hipnopsihoterapija po Miltonu H. Ericksonu, ki ju bo vodil mag. Miran Možina, bosta v sredo 22. februarja 2023 in v sredo 29. marca 2023 od 18. do 21. ure. Namenjena sta predstavitvi teoretičnih vsebin enoletnega izobraževanja in praktični demonstraciji uporabe hipnoze v psihoterapiji, tako da se bodo kandidati za izobraževanje lahko bolj informirano odločili za morebitno vključitev.

Prvo, uvodno srečanje bo predvidoma **maja ali junija 2023** (točen datum bo sporočen naknadno, potem ko bodo zbrane prijave). Namenjeno bo uvodnemu predavanju s predstavitvijo vsebin in pogojev izobraževanja ter oblikovanju skupine udeležencev izobraževanja. Določeni bodo tudi termini skupinskih srečanj in blok seminarjev. Redni proces izobraževanja na blok seminarjih in skupinskih srečanjih bo stekel s septembrom 2023 s prvim blok seminarjem in se bo zaključil s skupinskim srečanjem junija 2024.

Prvi, uvodni blok seminar bo potekal **od petka, 22. septembra do nedelje, 24. septembra 2023** pod vodstvom mag. Mirana Možine.

Drugi uvodni blok seminar bo v oktobru 2023, nato bodo sledila skupinska srečanja enkrat mesečno v novembru, decembru 2023 in januarju 2024, blok seminar za supervizije v živo februarja 2024 ter skupinska srečanja v marcu, aprilu, maju in juniju 2024.

V času enoletnega izobraževanja mora udeleženec opraviti naslednje obveznosti:

- uvodno srečanje (5 šolskih ur);
- tri blok seminarje (60 ur);
- eno supervizijo v živo (4 ure) in prisotnost na najmanj 5 supervizijah v živo drugih udeležencev izobraževanja (20 ur);
- sedem skupinskih srečanj (42 ur);
- najmanj 10 srečanj v študijskih trojicah (40 ur);
- najmanj 60 šolskih ur praktičnega psihoterapevtskega dela z uporabo hipnoze z najmanj dvema klientskima sistemoma in najmanj 15 urami supervizije. Ta bodo potekala individualno ali v skupini z največ tremi udeleženci izobraževanja najmanj enkrat mesečno. Udeleženci bodo morali evidentirati vsa terapevtska srečanja s klienti, ki jih bodo vodili pod supervizijo;
- kolokvij s predstavitvijo eseja iz teoretičnih vsebin in dnevnika vaj iz hipnoze ter praktične demonstracije hipnoze v trojici (3 pedagoške ure/ udeleženca);

- zaključni izpit, ki vključuje oddajo in predstavitev eseja iz teoretičnih vsebin, ter predstavitev lastnega kliničnega primera uporabe hipnoze (1 pedagoška ura/ udeleženca).

Izvajalci izobraževanja

Vodja študija je:

- Mag. Miran Možina, dr. med., spec. psihiater, psihoterapevt, supervizor

Učiteljski in supervizorski tim:

- Mag. Mojca Brezavšček, univ. dipl. psih., psihoterapevtka, supervizorka
- As. dr. Marino Kačič, univ. dipl. socialni delavec, psihoterapevt, supervizor
- Mag. Marija Kramer, univ. dipl. psih., psihoterapevtka, supervizorka
- Božidar Popović, dr. med., spec. psihiater, psihoterapevt, supervizor
- Mojca Studen, dipl. inž. fiz., psihoterapevtka, supervizorka
- Zlatko Vršič, univ. dipl. soc. ped., psihoterapevt, supervizor

Vrednotenje izobraževanja

Po uspešno zaključenem izobraževanju bodo udeleženci prejeli diplomo za uporabo hipnoze v svoji praksi in naziv *Hipnopsihoterapevt prve stopnje* z navedbo vsebin in števila opravljenih ur izobraževanja.

Zaupnost podatkov: Podatkov iz prijave ne bomo posredovali tretjim osebam brez predhodne pridobitve pisnega soglasja posameznika. Podatke bomo uporabljali le v namen obveščanja o naših aktivnostih. Na vašo zahtevo bomo podatke spremenili ali zbrisali.

PRILOGA 1

TEMELJNA ZNANJA IN VEŠČINE IZ UPORABE HIPNOZE V PSIHOTERAPIJI IN HIPNOSIHOTERAPIJE

Temeljna znanja

- Definicije in značilnosti hipnoze oz. hipnotičnih pojavov
 - Hipnoza kot naravni pojav v vsakdanjem življenju in klinični praksi
 - Neobičajna stanja zavesti
 - Hipnoza kot način komunikacije v psihoterapiji (“hipnoza brez hipnoze”)
 - Spontani transi in ultradiani ritmi, “zdravilne pavze”
 - Trans z odprtimi očmi
 - Čuječnost v kliničnem kontekstu in hipnoza
 - Terapevtov trans

- Zgodovina hipnoze in hipno(psiho)terapije
- Teorije o hipnozi: klasična hipnoza in hipnoterapija po Miltonu H. Ericksonu, k virom in rešitvam usmerjena hipnoterapija
- Temeljni koncepti: diagnostika s pomočjo hipnoze in utilizacija virov
- Indikacije in kontraindikacije za uporabo hipnoze
- Nevarnosti in problematične situacije (izguba stika, disociacija, abreakcija, težave pri prebujanju iz transa)
- Strokovni in etični okvirji: načela dobre prakse
- Hipnotizabilnost
- Fokus in fiksiranje pozornosti
- Hipnotični odnos: vzpostavljanje stika, odzivnosti preko minimalnih komunikacijskih znakov klienta in terapevta
- Interakcije v terapevtskem sistemu
- Utilizacija
- Hipnoza ter vzorci mišljenja, čustvovanja, vedenja in odnosni vzorci klientov
- Hipnotični jezik: ton glasu, neverbalno, implicitno in verbalno, eksplicitno komuniciranje
- Zrcaljenje in sledenje
- Vodenje
- Priprava pacienta za sprejemanje sugestij
- Indukcije v trans
 - Klasične indukcije in indukcije po Miltonu H. Ericksonu
 - Indukcija po Betty Erickson
 - Ja drža in Ja niz
 - Pogovorna indukcija in s pomočjo zmede
 - Disociacijska indukcija
 - Indukcija z rokovanjem in druge indukcije

- Tehnike poglobljanja transa
- Prebujanje iz transa
- Krepitev jaza in pozitivne sugestije
- Posthipnotične sugestije
- Avtohipnoza

Temeljne veščine

- Sprožanje hipnotičnih pojavov:
 - sproščanje
 - zaščita
 - spremembe v zaznavanju: halucinacije (pozitivne in negativne)
 - disociacija
 - analgezija
 - anestezija
 - katalepsija
 - levitacija roke
 - časovna distorzija, progresija in regresija
 - amnezija in hipermnezija
 - avtomatizmi
 - vegetativni odzivi
 - nezavedno učenje

- Uporaba hipnotičnih stilov:
 - avtoritativni
 - permissivni
 - posredni

- Delo z odpori
- Uporaba tehnik:
 - dihanje
 - tehnike imaginacije
 - varni prostori
 - eksternalizacija
 - analgezija
 - anestezija
 - pripovedovanje zgodb in pravljic
 - uporaba metafor, šal, anekdot, kliničnih primerov
 - spodbujanje zmede
 - spodbujanje katarze
 - preokvirjanje
 - razvijanje disociacije
 - delo z deli
 - krepitev virov in moči
 - dobro oblikovanje ciljev
 - uporaba gibov oči in VAKOG

- Posredne oblike komuniciranja in indukcije v trans
- Humor in provokacije
- Terapevtske dvojne vezi
- Uporaba ideomotoričnih signalov
- Različne vrste sugestij
- Posthipnotične sugestije
- Tehnike za razvijanje čuječnosti
- Tehnike meditacije in hipnoza