



Pozývame Vás na výcvik v individuálnej terapii zameranej na emócie

Dvanásťdňový výcvik je zastrešený EFT Institute Slovakia, ktorý je [certifikovaným inštitútom terapie zameranej na emócie na Slovensku](#) v rámci isEFT International Society for Emotion focused therapy.

Terapia zameraná na emócie (skrátene EFT) je empiricky podloženým terapeutickým prístupom pre [jednotlivcov](#) aj pre [páry](#) podľa Americkej psychologickej asociácie. V posledných rokoch došlo k značnému rozvoju EFT, nielen preto, že tento prístup postavený na výskumoch, ale tiež preto, že sa zameriava na rozvoj emocionálnej inteligencie a pestovanie bezpečných vzťahov.

Podľa EFT, nám emócie v akejkoľvek situácii povedia, čo je pre nás dôležité, a tak nás vedú k tomu, čo potrebujeme alebo chceme. Toto nám pomôže rozhodnúť sa, aké kroky potrebujeme podniknúť, aby sme to dosiahli. Emócie sú v podstate adaptívne. EFT sa zameriava na pomoc ľuďom uvedomiť si a vyjadriť svoje emócie, naučiť sa tolerovať a regulovať ich, premýšľať o ich zmysle a transformovať ich.

EFT pracuje na základnom princípe zmeny, že ľudia nemôžu opustiť miesto, kým na neho najprv neprišli. Klienti preto potrebujú najprv priznať popreté zážitky pred tým, než môžu zmeniť túto skúsenosť. V tomto procese ľudia jednoducho neobjavujú veci, ktoré predtým nevedeli, ale skôr sa stávajú vedomí a prežívajú tie aspekty samého seba, ktoré vedome necítili alebo ich predtým popierali, odmietali alebo zatlačali.

Na základe emócií, vzťahovej väzby a teórie rastu EFT pomáha ľuďom zistiť, na ktoré z ich emócií sa spoliehať a ktorým môžu dôverovať ako adaptívnym sprievodcom a ktoré z ich emócií sú zvyškami bolestných spomienok, ktoré sa stali maladaptívnymi v aktuálnej situácii a musia byť zmenené. S pomocou terapeutického empatického porozumenia a využitia experienciálnych metód, sa klienti naučia mať zdravý kontakt s vlastnými emóciami, spomienkami, myšlienkami a fyzickými vnemami, ktoré boli pred tým ignorované alebo ktorým sa vyhýbali a báli sa ich. Sprístupnením adaptívnych emócií, ako je zdravý smútok, zmocňujúci hnev a súcit, sú ľudia schopní transformovať maladaptívne emócie, ako je strach a smútok z opustenia, hanba z vlastnej nedostatočnosti, ktoré sa vyvinuli z minulosti z negatívneho učenia alebo traumatických zážitkov.

Termíny:

EFT-I I. 18.9. - 21. 9. 2025

EFT-I II. 15.1. – 18. 1. 2026

EFT-I III. 23.4. – 26. 4. 2026

Kritéria na účastníkov výcviku (max 20 ľudí vo výcvikovej skupine):

Ukončený dlhodobý psychoterapeutický výcvik alebo účastník/čka takéhoto výcviku

Vysokoškolské magisterské štúdium: medicína, ošetrovateľstvo, psychológia, liečebná pedagogika, špeciálna pedagogika, klinická logopédia a sociálna práca

Aktívna psychoterapeutická alebo poradenská práca s klientmi a klientkami

Lektorka:

Prof. Mgr. Júlia Halamová, PhD. je psychologičkou a pracuje na [Fakulte sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave](#). Medzi iným vyučuje aj poradenskú psychológiu a nácvik poradenského procesu. Venuje sa aj výskumu efektu intervencií EFT má aj svoju súkromnú psychoterapeutickú prax. Od roku 2007 je zapísaná na Zozname psychoterapeutov SR. Napísala niekoľko kníh, ktoré sú založené na EFT prístupe: Terapia zameraná na emócie: učebnica (Vydavateľstvo UK, 2013), Terapia zameraná na emócie: cvičebnica (Vydavateľstvo UK, 2013), [Pripútajte sa prosím](#) (Ikar, 2019), a [Naštartujte sa prosím](#) (Ikar, 2022). Je zakladateľkou EFT Institute Slovakia a je [certifikovanou EFT psychoterapeutkou, supervízorkou a trénerkou](#) pre prácu s jednotlivcami, párami aj rodinami v rámci isEFT.

Cena:

1100 euro pri prihlásení a platbe do 30.4.2025 a 1200 euro pri prihlásení a platbe po 30.4.2025.

Miesto:

EFT Institute Slovakia s.r.o./ EFT Inštitút Slovensko o.z.

Sartorisova 10

Bratislava 82108

www.eftinstitute.sk

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092375295093>

Prihlásenie:

Na výcvik sa prihlásite vyplnením prihlasovacieho formuláru a zaplatením platby za faktúru, ktorú vám vystavíme na základe vašej prihlášky. Link na formulár: <https://forms.gle/Rkg69CmYZjWrXCSr8>

Kontaktná osoba:

Júlia Halamová, julia.halamova@gmail.com, 00421908604141 (preferenčne prosím píšete email)

Certifikácia:

Tréning je plne [kompatibilný s medzinárodnými štandardami ISEFT](#) na vzdelávanie v Terapii zameranej na emócie. Účastníci po skončení výcviku dostanú certifikáty o absolvovaní Výcviku v individuálnej terapii zameranej na emócie v rozsahu 96 hodín na úrovni A. Po skončení výcviku majú záujemcovia možnosť si individuálne alebo skupinovo dohodnúť supervíziu, ktorou sa môžu stať certifikovanými EFT terapeutmi a terapeutkami v individuálnom EFT prístupe.

Obsah výcviku - prednášky, diskusia, nácviky zručností, zážitok na sebe...

- Zhrnutie teórie EFT
- Primárne, sekundárne, a inštrumentálne emócie, adaptívne a maladaptívne emócie, práca s emóciami v psychoterapii
- Emocionálna schéma, skúmanie spúšťačov emócií, evokovanie emócií, sprevádzanie emocionálnym zážitkom, pomenovávanie emócií, vyjadrovanie emócií, prehlbovanie emócií, transformácia emócií v terapii zameranej na emócie
- Empatický terapeutický rozhovor v EFT
- Formulácia prípadu v EFT: bazálna emocionálna bolesť a bazálne emocionálne schémy
- Konceptualizácia emocionálnej zmeny v terapii zameranej na emócie
- Základné markery a úlohy v EFT: focusing, vyčistenie priestoru, systematické evokatívne rozvíjanie, práca so zmyslom, dialóg na dvoch stoličkách pri sebakritike, prehrávanie na dvoch stoličkách pri sebaaprúšaní, dialóg sebaupokojenia, dialóg s prázdnu stoličkou pre nedokončené záležitosti...
- Terapia zameraná na emócie pre rôzne diagnózy a Transdiagnostická EFT
- Supervízia terapeutickej práce účastníkov/čiek výcviku

Ďalšie vzdelávanie:

Organizujeme dlhodobý psychoterapeutický výcvik v terapii zameranej na emócie, akreditovaný Ministerstvom zdravotníctva SR. Tento výcvik je určený pre ľudí, ktorí sa chcú stať psychoterapeutkami a psychoterapeutmi na Slovensku. Organizujeme aj krátkodobé psychoterapeutické výcviky v terapii zameranej na emócie pre jednotlivcov, páry, rodiny a skupiny. Každý rok pozývame niekoho z isEFT zo zahraničia do Bratislavy napr. 27.-30.11.2025 EFT Sexuality for couples s Nia Pride z UK. Pre viac info <https://eftinstitute.sk/vzdelavanie/>