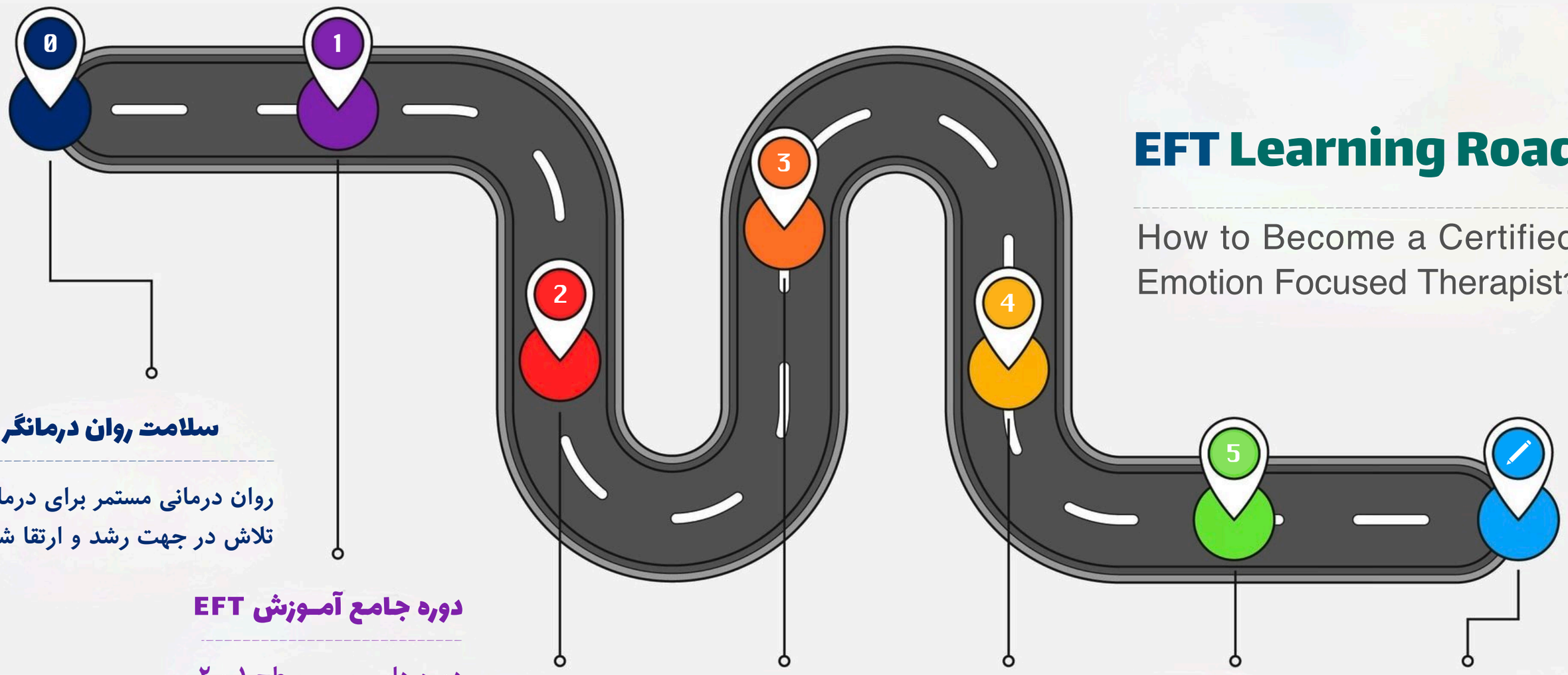
Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY *for* EMOTION FOCUSED THERAPY

# نقشه راه درمانگر هیجان مدار شدن

## در انستیتو درمان هیجان مدار ایران، طبق استاندارد های انجمن جهانی درمان هیجان مدار

این نقشه راه با توجه به استاندارد های انجمن جهانی درمان هیجان مدار و با درنظر گرفتن شرایط و نیاز های ویژه علاقمندان EFT در ایران بر پایه تجربیات در این زمینه و نیاز سنجی از دانشجویان و درمانگران تدوین شده است.




### سلامت روان درمانگر

روان درمانی مستمر برای درمانگر و تلاش در جهت رشد و ارتقا شخصی

### دوره جامع آموزش EFT

دوره های رسمی سطح ۱ و ۲ و مستر کلاس های تخصصی

**پیوست مهم و کلیدی**

### ارزیابی

کفایت حرفه ای لازم و ارزیابی نهایی بر اساس شاخص های مشخص برای سرتیفاید شدن

### سوپرویژن (نظارت بالینی)

رکن اساسی درمانگری در دو سطح مقدماتی و پیشرفته و دو شکل گروهی یا فردی

### مطالعه کتب و مرور نکات کلیدی EFT

مرور هدفمند نکات کلیدی و کاربردی و بررسی و خوانش متون و کتب پایه ای EFT

### کارورزی و تمرین EFT در عمل

کارورزی و تمرین هدفمند متمرکز بر مهارت های اساسی درمانگری EFT

Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY *for* EMOTION FOCUSED THERAPY



# گام صفر: سلامت روان درمانگر

توجه درمانگر به سلامت روان خود یکی از اصول بدیهی و اساسی روان درمانگر شدن در تمام رویکرد های درمانی است و ما آن را گام صفر می نامیم، چرا که تمام گام های بعدی بر آن استوار و به آن وابسته است. درمانگر باید خود در مسیر درمان و رشد باشد تا بتواند به دیگری کمک کند، لذا لازم است افرادی که پای در مسیر درمانگری میگذارند، توجه ویژه به این مسئله داشته باشند و به انحا مختلف در این زمینه تلاش کنند، دریافت روان درمانی به شکل فردی یا گروهی، مراقبه و خود مراقبتی و به طور کلی بودن در مسیر رشد برای درمانگران ضروریست.

**پیوست انتهای فایل تکمیل کننده توضیحات گام صفر است...**




Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY *for* EMOTION FOCUSED THERAPY

# گام یک: دوره جامع آموزش EFT و مستر کلاس های تخصصی

دوره جامع آموزش EFT شامل آموزش های سطح یک و دو مطابق با سرفصل های آموزشی مورد نظر انجمن جهانی درمان هیجان و موضوعاتی بیش از آن می باشد که حدود ۱۰۰ ساعت بوده و طی یک بازه زمانی حدودا ۶ ماهه برگزار می شود. جلسات این دوره در فواصل زمانی یک هفته یا بیشتر برگزار می شود تا در فاصله بین جلسات فرصت کافی برای تعمیق مطالب وجود داشته باشد. علاوه بر دوره جامع آموزش EFT، مستر کلاس های تخصصی با عناوین مختلف نیز به برخی موضوعات اساسی آموزشی که غالبا در دوره جامع نیز به آنها اشاره شده است به شکلی دقیق تر و عمیق تر می پردازند، مستر کلاس ها جزو بخش های ضروری آموزش نیستند و دانشجویان می تواند متناسب با نیاز ها و علایقشان با شرکت در این دوره ها دانش عمیق تر و مهارت بیشتری را در آن زمینه اختصاصی کسب نمایند.

Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY *for* EMOTION FOCUSED THERAPY



# گام دو: کارورزی و تمرین؛ EFT در عمل

دوره EFT در عمل در قالب حداقل ۳۰ جلسه هفتگی ۱/۵ ساعته طی حدود ۸ ماه برگزار می شود، از جمله فعالیت های این دوره، تمارین هدفمند متمرکز بر مهارت های اساسی درمانگری از جمله همدلی و حضور، تمرین عملی بر روی تکنیک ها از جمله تشخیص مارکر و فرمول بندی با استفاده از فیلم های آموزشی استاندارد و فیلم های جلسات درمانی دانشجویان، کار عملی بر روی تسک ها و عمق بخشی هیجانی و همچنین حمایت حرفه ای و پاسخ به چالش ها و سوالات در مسیر درمانگری می باشد.



Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY *for* EMOTION FOCUSED THERAPY

# گام سه :مطالعه کتب و مرور نکات کلیدی EFT

تسلط به مباحث تئوری و فهم دقیق از مفاهیم درمان هیجان مدار امری لازم و ضروریست، هر چند دانش تئوری در درمان تجربه گرای هیجان مدار تمام ماجرا نیست اما به عنوان پیش نیاز و بنیانی مهم، لازم است دانشجویان در این زمینه دانش و تسلط کافی را کسب نمایند و مطالعه متون و کتب پایه و بنیادین EFT باید در مسیر و برنامه آموزشی دانشجویان گنجانده شود. دوره مرور کتب و نکات مهم EFT این بخش از مسیر را برای دانشجویان تسهیل می کند، این دوره در قالب حداقل ۲۴ جلسه هفتگی ۲/۵ ساعته طی حدود ۶ ماه برگزار می شود، از جمله فعالیت های این دوره مرور هدفمند و نگاهی عمیق تر به نکات مهم و کاربردی مطرح شده در دوره جامع آموزش EFT و همچنین بررسی و خوانش متون و کتب پایه می باشد.



Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY *for* EMOTION FOCUSED THERAPY

# گام چهار: سوپرویژن

سوپرویژن در دو سطح مقدماتی و پیشرفته و به دو شکل گروهی یا فردی برگزار می شود. **سوپرویژن مقدماتی** توسط تسهیلگران و سوپروایزرهای تحت آموزشی که هنوز سوپروایزر رسمی نیستد و تحت نظارت ترینر و سوپروایزر رسمی انستیتو فعالیت می کنند و **سوپرویژن پیشرفته** توسط سوپروایزر های رسمی انستیتو برگزار می شود، در شکل گروهی سوپرویژن به صورت هفتگی برگزار می شود و هر جلسه به یکی از اعضا اختصاص می یابد و در فرمت فردی نیز جلسات با فواصل زمانی حدود یک ماه برگزار می شود، فاصله بین جلسات سوپرویژن، فرصتی است برای درمانگر تا تسلط کافی بر آموخته های جلسه قبلی پیدا و آن موارد را در جلسات پیش رو اجرا کند و عملکرد خود را بهبود بخشد.

طبق استاندارد های انجمن جهانی درمان هیجان مدار حداقل ساعات ضروری سوپرویژن ۱۶ ساعت می باشد، که در کنار آن لازم است درمانگر تجربه تعداد جلسات درمانی بسیار بیشتری با رویکرد EFT داشته باشد. درمانگران باید توجه داشته باشند که سوپرویژن اساسا یک فرآیند کیفی است و لزوما تکمیل حداقل ساعات لازم به معنی پایان کار نیست و بنا به شرایط اختصاصی هر درمانگر ممکن است ساعات سوپرویژن بیشتری نیاز باشد. با توجه به تجربیات پیشین و فعلی، در شرایط مناسبی که درمانگر پشت کار و پیگیری لازم را داشته باشد، فرآیند سوپرویژن حداقل حدود ۱/۵ سال به طول خواهد انجامید.

Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY *for* EMOTION FOCUSED THERAPY



# گام پنج : ارزیابی

با طی فرآیند سوپرویژن، زمانی که درمانگر به کفایت حرفه ای لازم رسیده باشد، ارزیابی نهایی صورت می گیرد. ارزیابی نهایی شامل ارزیابی همدلی درمانگر، توانایی تشخیص مارکر، توانایی عمق بخشی هیجانی، توانایی کاربست تسک های درمانی و توانایی فهم اتاق درمان و فرمول بندی مراجع در چاچوب درمان هیجان مدار می باشد. پس از موفقیت در ارزیابی نهایی، درمانگر به عنوان **درمانگر سرتیفاید و مجاز مورد تایید انستیتو EFT ایران و انجمن جهانی درمان هیجان مدار ISEFT** قرار می گیرد.

با توجه به ماهیت مفهوم روان درمانی که یک فرآیند پویا بوده و هر جلسه با هر مراجع تجربه ای منحصربفرد و یکتاست، بنا به درخواست و نیاز درمانگر، سوپرویژن پس از سرتیفاید شدن نیز می توان ادامه یابد...

Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY *for* EMOTION FOCUSED THERAPY

# چند توضیح مهم درباره گام ها

۱ گام صفر میتواند قبل و یا در حین تمام پروسه باشد و تقدم و تاخر زمانی با سایر گام ها ندارد.

۲ گام های ۲ و ۳ به فراخور نیاز می توانند همزمان باشند.

۳ کل این پروسه چیزی در حدود ۲ تا ۳ سال زمان نیاز دارد.

۴ طبق استاندارد های انجمن جهانی درمان هیجان مدار، گام های ۲ و ۳ الزامی نیستند و دانشجویان می توانند بسته نیاز خود از آنها استفاده کنند، ولی توصیه اکید ما در انستیتو این است که قبل از سوپرویژن گام های ۲ و ۳ طی شود. گذارندن این گام ها به هرچه بهتر و غنی تر و سریعتر طی شدن پروسه سوپرویژن کمک می کند.

Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY for EMOTION FOCUSED THERAPY

پیوست:

# فهم روان انسان ؛ زیربنای هر درمانگر حرفه‌ای

پیش از آنکه یک درمانگر به رویکرد خاصی پایبند شود، لازم است به درکی عمیق از روان انسان دست پیدا کند. این فهم، بنیانی‌ست که تمامی مداخلات درمانی روی آن سوار می‌شوند.

**عناصر کلیدی این مرحله:**

### ۱. شناخت ساختار روان انسان:

- چگونه روان انسان شکل می‌گیرد؟ (از کودکی تا بزرگسالی)
- نقش دلبستگی، روابط اولیه، و تجربه‌های هیجانی در شکل‌گیری "خود"
- نحوه‌ی بروز رنج روانی (مثل تعارضات درونی، تجربه‌ی طرد، شرم، ترس، نادیده‌گرفته‌شدن)

### ۲. درک هیجانات به‌عنوان ابزار جهت‌یابی درونی:

- هیجان‌ها پیام دارند، نه مزاحم
- تفاوت هیجان‌های اولیه، ثانویه و سازگار یا ناسازگار
- فهم نیازهایی که در بطن هیجانات نهفته‌اند

### ۳. آشنایی با آسیب‌شناسی روانی (بدون تمرکز بیمارمحور):

- درک تجربی از اضطراب، افسردگی، سوگ، تروما و...
- دیدن هر نشانگان نه به‌عنوان بیماری، بلکه به‌عنوان پاسخی به درد برآورده‌نشده

### ۴. درک قدرت رابطه و حضور انسانی در روان‌درمانی:

- رابطه‌ی درمانی صرفاً یک تکنیک نیست، بستر تحول است
- اعتماد، پذیرش، و دیده‌شدن می‌توانند ترمیم‌کننده‌تر از هر مداخله‌ای باشند

Institute of Emotion Focused Therapy IRAN

INTERNATIONAL SOCIETY for EMOTION FOCUSED THERAPY

پیوست:

# مهارت‌های بین‌فردی و "بودن" درمانگرانه

درمانگر خوب بودن تنها به داشتن دانش یا تکنیک مربوط نیست؛ بلکه نیازمند نوعی کیفیت حضور، مهارت‌های ارتباطی عمیق، و کار درونی مداوم است.

**مهارت‌های بنیادین در این مرحله:**

### ۱. گوش دادن فعال و حضور کامل:

- فراتر از شنیدن، واقعاً در کنار مراجع بودن
- توانایی ماندن با هیجانات دشوار بدون اجتناب یا شتاب برای "درست‌کردن" اوضاع

### ۲. همدلی واقعی (نه صرفاً تکنیکی):

- درک تجربه‌ی درونی مراجع از درون خودش
- حس شدن، فهمیده شدن، و پذیرفته شدن، پیش از هر تفسیر و راه‌حل

### ۳. تنظیم هیجانی خودِ درمانگر:

- شناخت ترس‌ها، حساسیت‌ها، و واکنش‌های خود در اتاق درمان
- مراقبت از خود (self-care) برای جلوگیری از فرسودگی هیجانی (burnout)

### ۴. مرزهای حرفه‌ای و اخلاق درمانی:

- حفظ حریم امن در رابطه‌ی درمانی
- درک مسئولیت حرفه‌ای و اخلاقی در برابر آسیب‌پذیری مراجع

### ۵. بازتاب و رشد مستمر:

- گفت‌وگوی درونی مداوم: «من در این لحظه چگونه حضور دارم؟ چه چیزی در من فعال شده؟»
- دریافت بازخورد و شرکت در سوپرویژن با ذهنی باز

Institute of
Emotion
Focused
Therapy
IRAN

INTERNATIONAL
SOCIETY *for*
EMOTION
FOCUSED
THERAPY

EFT
IRAN

# انستیتو درمان هیجان مدار ایران

## تنها مرکز مورد تایید و وابسته به ISEFT در ایران


تهران، شریعتی، ظفر، پلاک ۴۶، واحد ۱۳

09124588287 - 02122272457

www.eftiran.ir

eftiran.institute@gmail.com

eftiran.institute