

درباره خبرنامه

در راستای ترویج و ارتقاء دانش و فهم عمیق‌تر در حوزه رویکرد متمرکز بر هیجان (EFT)، خبرنامه الکترونیکی دپارتمان رویکرد متمرکز بر هیجان (EFT) انجمن مطالعات روان‌دمانی تهیه می‌گردد. این خبرنامه با هدف آشنایی اعضا با تکنیک‌ها، مقالات، رویدادها و فرصت‌های آموزشی مرتبط با این رویکرد، به عنوان یک منبع اطلاع‌رسانی و آموزشی فعالیت می‌نماید. در این خبرنامه، ما به بررسی مباحث مرتبط با اثرات و کاربردهای رویکرد متمرکز بر هیجان در درمان کودکان و نوجوانان، جلسات یادگیری گروهی، فراخوان مشارکت، برنامه‌های آتی و اطلاعات تکمیلی مرتبط با دپارتمان اشاره خواهیم نمود. این خبرنامه برای اعضای علاقه‌مند به این رویکرد، ارائه‌ی منابع مفید و فراهم کردن فرصت‌های آموزشی و تبادل نظر، برنامه‌ریزی شده است. در نسخه‌های آینده این خبرنامه، ما به بررسی مباحث جدید و توسعه‌ی محتواهای آموزشی و اطلاع‌رسانی بیشتر خواهیم پرداخت.

گروه درمانی در EFT

گروه درمانی عمدتاً با گروه‌های کوچکی از مراجعان که موضوع مشترکی برای درمان دارند کار می‌کند. موقعیت گروه، فرصت‌های درمانی منحصر به فردی را برای اعضای گروه فراهم می‌آورد. تبادل‌های صورت گرفته میان اعضای یک گروه درمانی به عنوان وسیله‌ای موثر در ایجاد این تغییر و تحول در نظر گرفته می‌شود.

به طور کلی افراد به منظور برطرف کردن مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و اختلال‌های روان‌تنی در گروه درمانی شرکت می‌کنند. در گروه درمانی عواملی از قبیل هیجان‌ات‌نا سازگار و گذشته‌ی فرد و بازسازی جنبه‌های اصلی شخصیت مورد توجه قرار می‌گیرد.

در گروه درمانی فنون مربوط به ایجاد بازگشت به تجربه‌های گذشته (چه در رابطه با خودشان و چه در روابطشان با دیگران)، شیوه‌هایی برای کمک به اعضا در جهت تجربه‌ی دوباره موقعیت‌های آسیب‌زا بطوری که پردازش هیجانی رخ دهد، استفاده می‌شود.

هدف کلی گروه درمانی افزایش آگاهی افراد از خودشان و دیگران و کمک به آنها در جهت روشن ساختن تغییراتی است که در زندگی مایلند بدانها دست یابند. مشارکت کنندگان از طریق تعامل با دیگران در یک محیط مطمئن و پذیرنده این فرصت را پیدا می‌کنند که رفتارهای جدید را تجربه و بازخورد صادقانه‌ای را از دیگران راجع به اثرات رفتارشان دریافت کنند.

حجم گروه ۶ تا ۸ نفر بوده که معمولاً ۱۶ جلسه، هفته‌ای یک بار به مدت ۲ تا ۲/۵ ساعت می‌باشد. چنین گروهی فرصت مناسبی را برای تعامل با دیگران و در مقابل حداقل زمان را برای فعالیت‌های فردی و احساس بودن در گروه فراهم می‌کند.

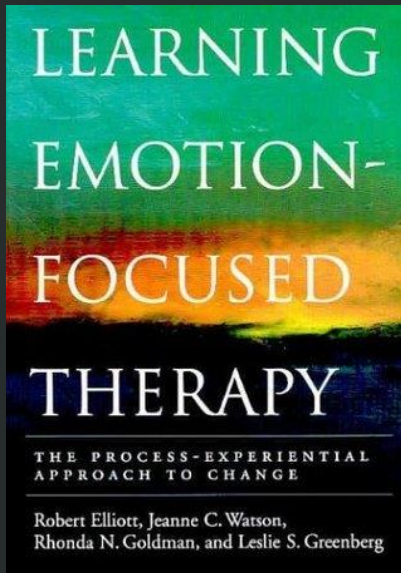
وظایف گروه درمانی عبارت است از: انسجام دادن به فعالیت‌های گروه، اطمینان از حفظ فضای مطلوب برای فعالیت سازنده، سهولت بخشیدن به تعامل‌های اعضا، ارائه اطلاعاتی که به اعضای گروه کمک می‌کند تا دریابند، شیوه‌های رفتاری جایگزین دیگری وجود دارد و تشویق آنها در جهت تجربه‌ی هیجان‌ات‌نا سازگار در فرایند جلسات.

اعضای گروه اغلب مشکلاتی از نوع بین فردی دارند که بطور ایده‌آلی در بافت گروه مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این شرایط اعضا می‌توانند مشکلات روزانه خود را در گروه با دیگران در میان بگذارند. در این وضعیت گروه همراه با اعضا که هر کدام با یکدیگر تفاوت دارند ولی مشکلات مشترکی دارند به یک جامعه‌ی کوچک تبدیل می‌شود. فرایند گروه همراه با موقعیت‌هایی که اعضا در گروه تجربه می‌کنند و شبیه تعارض‌های آنها در زندگی روزانه هستند، نمونه‌هایی از واقعیت را به دست می‌دهد.

گزارش گروه کتابخوانی "فرمول بندی مراجع در درمان مبتنی بر هیجان"

نوشته رواندا گلن و لزلی گرینبرگ

معرفی دومین کتاب گروه کتابخوانی



گروه کتابخوانی دپارتمان فرصتی فراهم می‌آورد برای علاقه‌مندان به رویکرد متمرکز بر هیجان (EFT)، ما به صورت هفتگی یک بخش از یک کتاب را مطالعه کرده و در جلسات هفتگی شبیه‌ها که به صورت آنلاین بر روی پلتفرم ZOOM برگزار می‌شود، به بحث و تبادل نظر می‌پردازیم. در این راه، دو تسهیلگر با تجربه و دانش مناسب در زمینه روان‌درمانی و EFT، سرکار خانم مهرانه مظفری و جناب آقای احسان تقی‌زاده، ما را در روند یادگیری و لذت بردن از کتاب‌ها همراهی می‌کنند. اگر شما هم علاقه‌مند به پیوستن به گروه کتابخوانی ما هستید، لطفاً با ما تماس بگیرید و جزئیات بیشتر را جویا شوید.

اولین گروه کتابخوانی به مدت ۲۹ جلسه که در طول آنها به طور گروهی از برنامه ZOOM استفاده می‌شد، کتاب "فرمول بندی مراجع در درمان مبتنی بر هیجان" را مطالعه شد. این کتاب که شامل ۳۳۳ صفحه است، توسط رواندا گلن و لزلی گرینبرگ نوشته شده است و مطالب آن در زمینه درمان متمرکز بر هیجان ارائه شده است.

کل مدت جلسات برای مطالعه و بحث در مورد بخش‌های مختلف کتاب به مجموع ۳۶ ساعت می‌رسید. هر جلسه در این مجموعه به طور میانگین یک ساعت و ۱۵ دقیقه برگزار شد. این برنامه گروهی فرصتی عالی برای علاقه‌مندان به این رویکرد نمود، زیرا افراد مختلف با تجربه‌ها و دیدگاه‌های مختلف در جلسات شرکت می‌کردند و با اشتراک گذاشتن نظرات و تجربیات مختلف امکان پذیر بود.

برای اطمینان از دسترسی بیشتر به محتوای جلسات توسط تمام اعضا، هر جلسه پس از برگزاری، فایل ضبط شده آن در گوگل درایو دپارتمان آپلود می‌شد تا افرادی که از حضور در جلسه عاجز شده بودند، بتوانند مطالب را مرور کرده و از آموزش‌ها و بحث‌های مطرح شده در جلسات بهره‌مند شوند.

آنگونه که انتظار می‌رفت این گروه کتابخوانی نه تنها به عمق مطالعات در حوزه درمان مبتنی بر هیجان کمک نمود، بلکه ارتباطات اجتماعی را تقویت کرد و افراد را به اشتراک تجربیات و دیدگاه‌های مختلف ترغیب کرد.



تماس با ما



کانال تلگرام دپارتمان EFT



صفحه اینستاگرام دپارتمان EFT



کانال واتس‌آپ دپارتمان EFT



وبسایت دپارتمان EFT

اطلاع رسانی سایر برنامه‌های دپارتمان EFT

iranpsa_eft

live

آسیب پذیری و هرم قدرت
در شخص، خانواده و جامعه

همایون ذوالفقاری نیا

مدرس و درمانگر رویکرد متفکر بر هیجان EFT
اولین سوپروایزر رسمی فارسی زبان
تأیید شده ISEFT

مجید طهماسبی

دبیر دپارتمان متفکر بر هیجان
انجمن مطالعات روان درمانی ایران

www.iranpsae.ir

جمعه ۲۰ مرداد
ساعت ۱۸ به وقت ایران

آخرین لایو برگزار شده دپارتمان

iranpsa_eft

جمعه ۳ آذر
ساعت ۲۱:۳۰ به وقت ایران

همایون ذوالفقاری نیا

مدرس و درمانگر رویکرد متفکر بر هیجان EFT
اولین سوپروایزر رسمی فارسی زبان
تأیید شده ISEFT

مریم دانا

دکتری روان شناسی سلامت
سرینفاید رسمی فارسی زبان
تأیید شده ISEFT

live

نقش مهم اطلاعات دارویی درمانگر
در پروسه روان‌درمانی

لایو آتی دپارتمان



دپارتمان تخصصی EFT

مدیر مسئول دپارتمان: دکتر زهرا هیدری

دبیر دپارتمان: مجید طهماسبی