

## Pe scurt despre terapiile scurte colaborative orientate pe resurse și soluții:

Terapiile de scurtă durată sunt o soluție viabilă pentru mileniul trei, într-o lume aflată în criză, în care resursele de timp și bani ale oamenilor sunt foarte drămuite și viața se desfășoară într-un ritm trepidant pentru toți.

Caracterul colaborativ, pozitiv, orientat pe resursele disponibile și pe soluții accesibile și construite împreună cu clientul, recomandă intervențiile terapeutice pe care le promovăm ca primă opțiune când asistăm o persoană aflată în stres.

Formarea de bază în Consiliere și Psihoterapii Scurte, Colaborative, Orientate pe Resurse și Soluții este o **abordare integrativă** a mai multor metode de terapii scurte înrudite sau înalt compatibile (solution-focused, strengths-based, narrative, dialogical, collaborative language, strategic-interactional-MRI approach, systemic, metaphoric-symbolic, CBT).

Terapiile Scurte Colaborative Orientate pe Resurse și Soluții:

- ✓ Sunt apropiate de psihologia pozitivă și compatibile cu abordările cognitiv-comportamentale (CBT).
  - ✓ Sunt inspirate de munca lui Milton H. Erickson și Gregory Bateson.
  - ✓ Se bazează pe:
    - paradigmele dialogice, constructiviste, construcționiste, post-moderne (Terapie narativă, Abordarea Feministă, etc.)
    - perspectiva cibernetica și sistemică, din abordările strategice și interacționale ale Școlii de la Palo Alto - MRI (cunoscută și drept Școala Noii Comunicări)
- Se înrudesc cu și sunt incluse de către unii autori în grupul larg al **Terapiilor de Familie, Maritale și de Cuplu**, deși, orientate pragmatic, se adresează cu rezultate foarte bune și **clienților individuali**, însă abordați dintr-o **perspectivă sistemică, contextuală**.

## Pe scurt despre Cursul de formare în Consiliere și Terapii Scurte

Cursul de formare în Consiliere și Terapii Scurte oferit de ARTS&CORS este acreditat de Colegiul Psihologilor din România ca formare de bază, și un număr de module ale formării (6 în acest moment) sunt creditate (20 credite /modul) și ca formare continuă. Toate acestea permit participanților să obțină următoarele competențe și atestări:

- obținerea dreptului de liberă practică pentru Consiliere psihologică (în minim un an și jumătate de la începerea formării, pentru treapta de specializare practicant în supervizare). Atenție! Specialitatea Consiliere psihologică este accesibilă doar pentru licențiații în psihologie.
- obținerea dreptului de liberă practică pentru Psihoterapie (în minim doi ani de la începerea formării, pentru treapta de specializare practicant în supervizare)
- obținerea a 120 de credite profesionale (pentru colegii care au deja codul personal pentru cel puțin una dintre specialitățile Comisiei de Clinică și psihoterapie a CPR).

### Formatorii școlii:

Formarea este coordonată preponderent de formatori români. Principalii formatori - supervizori implicați în formare sunt Bogdan Cezar Ion Ph.D., Andreea Ion Ph.D., Diana Vasile Ph.D..

În prezent, cel puțin 3 module de formare complementară din totalul de 18 se desfășoară cu participarea unor formatori străini (în principal din USA, UK și Bulgaria), care se vor implica și în module de formare continuă.

### Structura formării:

Structura programului de formare acoperă cerințele minime stabilite prin normele elaborate de Colegiul Psihologilor din România pentru obținerea dreptului de liberă practică. Detaliem mai jos pe scurt necesarul de ore potrivit standardelor formative ale asociației.

Numărul minim de ore de formare este:

- 300 de ore în minimum 18 luni – pentru consiliere (în fapt 310 ore dintre care 250 ore de formare profesională complementară și respectiv, 60 ore autocunoaștere și dezvoltare personală) și
- 650 ore în minimum 24 luni (dintre care 500 ore de formare profesională complementară și respectiv, 150 ore autocunoaștere și dezvoltare personală) – pentru psihoterapie.

Numărul minim de ore de dezvoltare personală este:

- 60 ore pentru consiliere, dintre care se recomandă 10 ore de asistare individuală;
- 150 ore pentru psihoterapie, dintre care se recomandă de 20 de ore de asistare individuală (cu un terapeut acreditat CPR, la alegerea cursantului).

## Echivalări:

Cursanților care pot demonstra competențe specifice acumulate prin parcurgerea (documentată) a cursurilor de masterat sau formare complementară pe direcții compatibile cu terapiile scurte, li se pot echivala până la 4 module de formare în terapii scurte, cu condiția de a fi parcurs primele 10 module din formare pentru consiliere și primele 14 module de formare pentru psihoterapie.

De asemenea, dezvoltarea personală (de grup sau individuală) poate fi recunoscută pentru obținerea atestării, dacă a fost efectuată cu un terapeut atestat și pe o metodă terapeutică compatibilă.

Pentru echivalarea orelor de formare și/sau autocunoaștere și dezvoltare personală se va analiza fiecare situație particulară și se va formula un răspuns personalizat.

## E bine să știți că:

- formarea de bază în Consiliere și Psihoterapii Scurte, Colaborative, Orientate pe Resurse și Soluții este deschisă tuturor absolvenților care pot aplica prin lege (psihologie, medicină, asistență socială, pedagogie, psihopedagogie, etc.), inclusiv pentru psihologii atestați în psihologie clinică sau medicilor și psihologilor atestați deja într-o metodă de consiliere/terapie și celor aflați în cursul unei formări în consiliere/psihoterapie, cursanților la masteratele de psihologie clinică, consiliere, psihoterapie.

- toți formatorii școlii noastre au formare multiplă (în mai mult de o metodă terapeutică) îmbinând terapiile scurte cu psihoterapia cognitiv-comportamentală (în cele mai multe cazuri), cu psihoterapiile de familie, cu psihoterapia ericksoniană și cu cea experiențială - deci știm din experiență cât de folositoare este utilizarea eclectic-integrativă a mai multor metode, cu accentul pe competențele și resursele de funcționare pozitivă ale clienților.

- îi încurajăm pe absolvenții care aleg să urmeze Terapii scurte ca primă formare să se angajeze și în parcurgerea unor cursuri de master sau prin asociații în psihologie clinică sau/și într-o metodă înrudită sau complementară de psihoterapie.

Atenție! Deși încurajăm formarea multiplă, **NU** încurajăm studierea **în paralel** a mai mult de o metodă terapeutică din considerente de eficiență și calitate a învățării, în deplin respect față de alte preferințe sau opțiuni ale cursanților. Dacă cineva decide în pofida recomandării noastre bine intenționate și argumentate ... își asumă integral, ca persoană matură, și toate consecințele ce decurg din asta. Studiarea în paralel la un masterat de orientare clinică/psihoterapie este singura excepție care în experiența noastră face sens și nu afectează calitatea învățării și a construirii deprinderilor și abilităților terapeutice. Altfel este ca și cum am învăța mai multe limbi străine simultan. Se poate ... dar crește riscul confuziilor și scade calitatea achizițiilor.

- noi creăm facilități de recunoaștere a unui număr de ore din alte formări, lucru care ușurează efortul vostru, atât ca timp, cât și din punct de vedere financiar.
- apreciază în mod deosebit utilitatea abordărilor pozitive, colaborative, orientate pe competențe, resurse și soluții, cei care au "gustat" din modelele terapeutice orientate pe psihopatologie, problemă și deficit.
- mulți dintre cursanții noștri, care erau deja atestați sau în curs de atestare pe o altă metodă, ne-au mărturisit că după câteva module de formare și-au îmbogățit și eficientizat practica terapeutică și le-a crescut încrederea în sine ca specialiști și în competențele și în capacitatea de schimbare a clienților.
- la finele a câteva module de formare cursanții noștri sunt capabili să aprecieze și să utilizeze preponderent factorii care dau rezultat în psihoterapie, orientându-se astfel cu mai multă flexibilitate între opțiunile terapeutice.

