**Psykoterapia: Psykodynaaminen ja kognitiivinen**

Psykoterapia:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Psykodynaaminen | Kognitiivinen |
| Taustateoria: | tausta-ajatus: aiemmat kokemukset vaikuttavat ihmisen tämän hetkisiin kokemuksiin ja toimintaan. Suurin osa on tiedostamatonta. |  |
| Terapian kesto: |  |  |
| Miten terapia vaikuttaa? |  |  |
| Millaisia asioita terapiassa tarkastellaan?  |  | ajatuksia, käyttäytymistä ja suhtautumistapoja |
| Terapiassa harjoiteltavia taitoja/tekniikoita? |  |  |
| Keskeisiä käsitteitä: | vapaa assosiaatiotransferenssi  | ehdollistuminenklassinen ehdollistuminenväline ehdollistuminen automaattiset ajatuksetperususkomuksetehdolliset odotukset ja säännöt |
| Haasteet: |  |  |

Keskeistä:

1. Mitä psykoterapia on?
2. Mitä yhteistä eri psykoterapia muodoissa on? Mihin psykoterapian tehokkuus perustuu?
3. Mitkä ovat psykodynaaminen ja kognitiivisen psykoterapian keskeisimmät piirteet?
4. Miten voi erottaa psykoterapian muista markkinoilla olevista terapioista?