



Uz līdzjūtību fokusētā terapija



Rīgā, 2026. gada 5.–8. novembrī

Norises vieta: Bellevue Park Hotel Rīga, [Slokas iela 1](#)



Dr. Rebecca Poz (Apvienotā Karaliste)

Kliniskā neiropsiholoģe-konsultante NHS sistēmā; goda asociētā profesore Austrumanglijas universitātē; CFT pasniedzēja un trenere, specializējusies darbā ar gados vecākiem cilvēkiem.



Dr. Julia Wahl (Polija)

Psiholoģe un pētniece Ādama Mickeviča universitātē Poznaņā; „The Mind Institute” un „CFT Poland” dibinātāja un direktore; CFT un līdzjūtīgā prāta apmācības (CMT) pasniedzēja un trenere.



„Compassion Focused Therapy” (CFT) ir integrēta, pierādījumos balstīta pieeja darbam ar kaunu, paškritiku un emociju regulācijas traucējumiem. Seminārs notiek divās daļās — bāzes (5.–6.11.) un profesionālā līmeņa apmācības (7.–8.11.) — un paredzēts psihologiem, psihoterapeitiem/psihoterapijas speciālistiem; bāzes līmenī var piedalīties arī citi interesenti.

Programma

Bāzes līmenis (5.–6.11.): iepazīstina ar CFT teorētisko modeli — afektu regulēšanas sistēmām, līdzjūtības lomu un līdzjūtīgā „es” attīstīšanu —, apvienojot teoriju ar praktiskiem uz līdzjūtību fokusētiem vingrinājumiem.

Profesionālais līmenis (7.–8.11.): padziļina CFT klīnisko pielietojumu sarežģītos gadījumos — darbu pretestību pret līdzjūtību, gadījumu analīzi un vadītas prakses sesijas —, stiprinot terapeita paša līdzjūtīgo prātu kā galveno terapijas instrumentu.

Dalības maksa

Cenas	Bāzes līmenis		Profesionālais līmenis		Bāzes + profesionālais	
	Līdz 20.10.	Pēc 20.10.	Līdz 20.10.	Pēc 20.10.	Līdz 20.10.	Pēc 20.10.
Pilna maksa	200	240	300	340	450	500
LKBTA/LKPA biedriem/ studentiem	160	200	240	280	350	400

Pieteikšanās saite: <https://forms.gle/h4cASdZaLGB4HsZS6>