

IFS PORTUGAL

Objetivos de Aprendizagem IFS para o Modulo 1

1. Descrever a matriz interpessoal do grupo de formação com o objetivo de estabelecer normas de segurança e de grupo.
2. Citar a história e o desenvolvimento do Modelo de Sistemas Familiares Internos de terapia
3. Descrever os pressupostos básicos IFS no que respeita à sua visão não patológica da multiplicidade da mente e do conceito de Self
4. Citar os principais objectivos terapêuticos da terapia IFS
5. Articular o conceito de libertação de sentimentos e crenças incómodas que sobrecarregam o sistema interno, e a restauração da harmonia e equilíbrio internos
6. Explicar o conceito de “diferenciar” o Self das subpersonalidades, de forma a poder “falar por”, e não “a partir de” estados afectivos reactivos.
7. Descrever os 3 papéis comuns assumidos pelas subpersonalidades que mais frequentemente se apresentam em terapia.
8. Descrever a relação e a sequência de interação entre os 3 papéis comuns das partes da personalidade.
9. Citar o conceito de Self em IFS e explicar o seu papel como o líder mais eficaz do sistema interno.
10. Identificar e descrever as 8 qualidades da energia do Self (curiosidade, calma, compaixão, confiança, coragem, clareza, criatividade, conexão).
11. Identificar técnicas clínicas que permitam a experiência e a identificação da diferença entre partes e Self.
12. Explicar como as mudanças no sistema interno afectam as mudanças no sistema externo de um indivíduo, família ou grupo.
13. Identificar diferenças no papel do terapeuta no Modelo IFS em comparação com outros modelos de terapia.
14. Praticar competências para introduzir os conceitos do IFS e usar a linguagem IFS com os clientes.
15. Utilizar os Seis Fs (encontrar, focar, dar corpo, sentir em relação, temer, fazer amizade) como intervenções para diferenciar uma subpersonalidade e desenvolver a sua relação interna com o Self.
16. Demonstrar uma melhor compreensão do Fluir do Modelo IFS

Objetivos de Aprendizagem para o Módulo 2

1. Resumir e dar os esclarecimentos necessários sobre o material do Módulo 2.
2. Identificar as partes do sistema interno que ficam exiladas e como este fenómeno ocorre.
3. Examinar as qualidades das partes exiladas e explicar o seu papel no sistema
4. Definir e descrever a relação entre protectores e exilados
5. Oferecer exercícios de “Role-Play” que permitam, de forma segura, uma experiência do próprio sistema interno.
6. Descrever pelo menos 2 maneiras de identificar exilados no sistema do cliente.
7. Descrever o conceito de “impulso para a redenção” e explicar como ele afecta a relação do exilado com o mundo externo.
8. Definir fardos pessoais, legados e culturais e descrever como são mantidos no sistema
9. Delinear os 8 passos para a libertação dos exilados.
10. Identificar pelo menos 2 estratégias para obter permissão dos protetores para aceder aos exilados.
11. Identificar pelo menos 2 métodos de acesso direto para trabalhar com as partes exiladas.
12. Descrever a prática de integração de mudanças, pós descarga ou libertação dos exilados e protectores.
13. Explicar quando e como verificar a disponibilidade das partes exiladas para “não sobrecarregar emocionalmente” o sistema do cliente.
14. Identificar e examinar partes do terapeuta que frequentemente emergem quando se trabalha com exilados.