PROGRAMĂ ANALITICĂ

pentru acreditarea cursului de formare în

PSIHOTERAPIE · HIPNOZĂ CLINICĂ
RELAXARE ȘI TERAPIE ERICKSONIANĂ

Furnizor de formare : Asociația Română de Hipnoză Clincă, Relaxare și Terapie Ericksoniană

Durata: 4 ani- maxim 4,5 ani · Total ore formare: 1450 · Nivel: Formare avansată în psihoterapie

Formatori ARHTE:

Prof.univ.dr.Ion DAFINOIU · psih.pr.dr.George Adrian OANCEA · Lector univ.dr.Krisztina-Gabriella SZABO · Psih.pr.dr. Maria Daniela NICOARĂ · psih.sp.dr.Maria Ancuța GURZA · psih.pr.dr.Liana Viviana Olivia DON ,prof.univ.dr. Constantin TICU.

Programa analitică este elaborată în conformitate cu standardele Federației Române de Psihoterapie (FRP) și ale European Association for Psychotherapy (EAP)

I. INFORMAȚII GENERALE DESPRE PROGRAMUL DE FORMARE	**Detalii**
Forma de organizare	Weekenduri de formare (16 re/weekend), aproximativ 1 weekend la 2 luni + stagii rezidențiale
Limba de predare	Română (cu acces la materiale bibliografice în limbile engleză și franceză)
Condiții de admitere	Licență în psihologie, medicină- psihiatrie , asistență socială sau domenii conexe; master in psihologie pe domeniul clinic ; interviu de selecție .
Titlul obținut la absolvire	Psihoterapeut cu specializare în Psihoterapie: Hipnoză Clinică, Relaxare și Terapie Ericksoniană (atestat de FRP.
Baza legală	Legea 213/2004, Normele metodologice de aplicare a legii 213/2004 , Normele FRP privind formarea în psihoterapie, Standardele EAP 2013

II. FILOSOFIA ȘI FUNDAMENTELE TEORETICE ALE PROGRAMULUI

Programul de formare ARHTE se înscrie în tradiția psihoterapiei integrative, îmbinând:
(a) modelul ericksonian al hipnoterapiei — centrat pe utilizarea resurselor inconștiente ale clientului și pe principiul unicității fiecărei persoane (Erickson & Rossi, 1979);
(b) fundamentele neuroștiințifice moderne ale stărilor modificate de conștiință;
(c) cadrul psihodinamic al înțelegerii structurii psihice și al formulării cazului clinic (McWilliams, 1999; Dafinoiu, 2000);
(d) tehnicile bazate pe dovezi din terapia cognitiv-comportamentală, terapia centrată pe soluții, interviul motivațional și mindfulness.
Filosofia centrală a programului este rezumată în zece principii ericksioniene, formulate de Dafinoiu și Vargha (2003) și asumate ca fundament al practicii clinice:

- Oamenii dețin resursele necesare pentru rezolvarea propriilor probleme;
- Principiul utilizării: simptomul, rezistența și contextul sunt resurse terapeutice;
- Fiecare individ este unic — nu există protocol universal;
- Răspunsul clientului este cel care definește sensul comunicării terapeutice;
- Orice comportament răspunde unui obiectiv — înțelegerea funcției precede schimbarea;
- Influența terapeutică este inevitabilă — etica constă în conștientizarea și direcționarea sa;
- Absența eșecului: există doar feedback și noi direcții de explorare;
- Clientul este expertul propriei experiențe;
- Resursele inconștiente sunt aliați terapeutici, nu adversari;
- Paradoxul și metafora sunt instrumente privilegiate ale comunicării cu inconștientul.

Programă Analitică ARHTE**" Psihoterapie– Hipnoză Clinică, Relaxare și Terapie Ericksoniană "**

An de formare	**Conținut principal**
Anul I	**Formare de bază:** cadrul conceptual al hipnozei, tehnici de inducție, limbaj hipnotic; introducere în terapia ericksoniană; psihodiagnostic; modul de flexibilitate psiho-fiziologica si raltionala, dezvoltare personală, referate, traduceri, participare la workshopuri si conferinte ARHTE
Anul II	**Fomare de bază** (continuare): hipnoterapie clinică, aplicații, terapie psihodinamică (Modul special); psihoterapii scurte; asistenta formativa la seminarii de supervizare, dezvoltare personală, referate, traduceri, participare la workshopuri si conferinte ARHTE
Anul III	**Formare avansată**: supervizare clinică (cazuri proprii din min. 3 patologii); seminarii de intervizare; aprofundare bibliografie
Anul IV	**Formare avansată** (continuare): supervizare; seminarii intervizare, aprofundare bibliografie elaborare lucrare de absolvire; prezentare cazuri; evaluare finală

Componentele formarii -Total ore

Nr.	**Componenta formării**	**Nr. ore**	**FB**	**Formare avansata**
1	Formare teoretică și practică inițială (de bază) în hipnopsihoterapie	**260**	**260**	**-**
2	Modul de Terapie Psihodinamică	**50**	**50**	**-**
3.	Modul Flexibilitate Psiho-Fiziologică și Relațională	**30**	**30**	**-**
4	Asistenta formativa la seminarii de supervizare	**60 ore**	**60**	**-**
5	Activități formative asociate (referate, traduceri, workshopuri, conferințe ARHTE)	**200 ore**	**150**	**50**
6	Supervizare individuală și în grup	**200 ore**	**-**	**200**
7	Activitate psihoterapeutică (cazuri proprii)	**300 ore**	**-**	**300**
8	Lucrare de absolvire	**100 ore**	**-**	**100**

Nr.	Componenta formării	Nr. ore	FB	Formare avansata
9	Program de dezvoltare personală	**250 ore**	**150**	**100**
	TOTAL ORE	**1450**	**700**	**750**

Programa analitica
Modulele cursului de formare de bază

M1 **PSIHOTERAPIA – CADRU GENERAL**
Referințe principale: Dafinoiu, I. (2000). Elemente de psihoterapie integrativă. Iași: Polirom; Dafinoiu, I. (2002). Psihoterapii scurte. Iași: Polirom.

- Definirea psihoterapiei: delimitări conceptuale față de consiliere, coaching și psihiatrie;
- Schimbarea terapeutică
- Conștient – Inconștient: resursele schimbării
- Relația terapeutică
- Structura verbală a psihoterapiei

M2 **CADRUL CONCEPTUAL AL HIPNOZEI**

Referință principală: Dafinoiu, I. & Vargha, J.L. (2003). Hipnoza clinică. Tehnici de inducție. Strategii terapeutice. Iași: Polirom (Cap. I–II). Short, D. (2018). Hope and resiliency: Understanding the psychotherapeutic strategies of Milton H. Erickson, Milton H. Erickson Foundation Press. Zahedi, A., Lynn, S. J., & Sommer, W. (2024). How hypnotic suggestion works: A systematic review of prominent theories of hypnosis. *Consciousness and Cognition, 123*, 3–36.

- Considerații istorice
- Teorii moderne asupra hipnozei
- Sugestie și hipnoză
- Hipnoza conversațională

M3 **EVALUAREA SUGESTIBILITĂȚII / HIPNOTIZABILITĂȚII**
Referință principală: Dafinoiu & Vargha (2003), Cap. III; Anexe 4, 8 (Scala Harvard, HARP).

- Considerații generale
- Teste de sugestibilitate

M4 **CARACTERISTICILE LIMBAJULUI HIPNOTIC**
Referință principală: Dafinoiu & Vargha (2003), Cap. IV; Grinder, J. & Bandler, R. (1981). Trance-formations. Real People Press.

- Stiluri adresative și tipuri de sugestii
- Elementele specifice limbajului ericksonian

M5 **PRINCIPII GENERALE ALE HIPNOTERAPIEI ERICKSONIENE**
Referințe principale: Dafinoiu & Vargha (2003), Cap. VII; Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1979). Hypnotherapy: An Exploratory Casebook. New York: Irvington.

- Principiul utilizării — demonstrație clinică cu material video;
- Individualitatea terapeutică: adaptarea permanentă la unicitatea clientului;

- Feedbackul continuu: ajustarea strategiei în funcție de răspunsul clientului;
- Clientul ca expert al propriei experiențe: poziția de one-down;
- Utilizarea resurselor inconștiente: proceduri de acces și amplificare;
- Abordările paradoxale: prescrierea simptomului, dubla constrângere terapeutică;
- Etica influenței terapeutice: consimțământul, transparența, protecția autonomiei;
- Seminarii de rol cu transcrieri din cazurile lui Erickson (Conversații cu Erickson, Vol.I–III).

M6 **INDUCEREA ȘI ADÂNCIREA TRANSEI HIPNOTICE**
Referință principală: Dafinoiu & Vargha (2003), Cap. V; Wolberg, L.R. (1946). Hypnoanalysis. New York: Grune & Stratton

- Tehnici tradiționale de inducție
- Tehnici de adâncire a transei
- Inducții ericksoniene naturale și conversaționale

M7 **MANIFESTĂRILE SPECIFICE HIPNOZEI ȘI UTILIZAREA LOR CLINICĂ**
Referință principală: Dafinoiu & Vargha (2003), Cap. VI.

- Disocierea: definiție, nivele, utilizare în traumă și durere;
- Fenomenele ideodinamice – răspunsuri ideomotorii, ideosenzoriale, ideoafective;
- Modificările mnezice: amnezie hipnotică, disociații mnezice, hipermnezieul;
- Distorsiunea timpului: accelerare, decelerare, aplicații clinice;
- Regresia de vârstă: proceduri, cadru de siguranță, indicații și contraindicații;
- Progresia de vârstă: orientarea spre resurse și soluții viitoare;
- Halucinațiile pozitive și negative: aplicații în managementul durerii și anxietății;
- Catalepsia: utilizare diagnostică și ca semn al profunzimii transei.

M8 **PRACTICA HIPNOTERAPIEI ERICKSONIENE – STRUCTURA INTERVENȚIEI**

- Structura sesiunii hipnoterapeutice
- Tehnici de intervenție hipnoterapeutică

M9 **INTERVENȚII HIPNOTERAPEUTICE INTEGRATIVE**
Referință principală: Dafinoiu (2002). Psihoterapii scurte; Dafinoiu (2000). Elemente de psihoterapie integrativă.

- Hipnoza centrată pe soluții (Solution-Focused Hypnotherapy)
- Hipnoterapia cognitiv-comportamentală (CBH)
- Interviul motivațional și hipnoza
- Mindfulness și hipnoză
- NLP în hipnoterapie
- Modelul transei generative

M10 APLICAȚII CLINICE ALE HIPNOTERAPIEI

Referință principală: Dafinoiu & Vargha (2003), Cap. XI; Wolberg (1946); Dafinoiu (2000).

- Domeniul clinic
- Hipnoterapia anxietății și fobiilor

- Hipnoterapia depresiei
- Hipnoterapia durerii
- Hipnoza și sistemul Abordarea emoțiilor dificile imunitar
- Hipnoza în pregătirea pentru naștere
- Terapia tulburărilor de adicție Terapia tulburărilor de comportament alimentar Terapia tulburărilor sexuale

M11- **ETICA ȘI RESPONSABILITATEA ÎN HIPNOTERAPIE**

- Consimțământul informat în hipnoterapie: specificitate, limite, documentare;
- Indicații și contraindicații ale hipnozei clinice: psihoze, epilepsie, traumă disociativă;
- Gestionarea fenomenelor spontane și a reacțiilor adverse;
- Confidențialitatea și înregistrarea ședințelor;
- Relații duale și gestionarea dependenței pacientului;
- Hipnoza și jurisprudența: cazuri relevante din practica internațională;
- Standardele etice FRP, CPR și European Society of Hypnosis (ESH).

MODUL SPECIAL: TERAPIA PSIHODINAMICĂ(PD)

Modulul de Terapie Psihodinamică reprezintă o componentă distinctă a programului ARHTE, adăugată pentru a asigura formarea cursanților în fundamentele psihanalizei și terapiei psihodinamice, esențiale pentru o practică hipnoterapeutică profundă și pentru capacitatea de formulare psihodinamică a cazului clinic. Conținuturile modulului sunt ancorate în sursele bibliografice propuse: Dafinoiu (2000), McWilliams (1999), OPD-2

PD1-BAZELE PSIHANALITICE ALE PSIHOTERAPIEI

Referințe: Freud, S. – Tehnica psihanalizei (Opere esențiale, Vol. 11); Dafinoiu, I. (2000). Elemente de psihoterapie integrativă; Winnicott, D.W. – Joc și Realitate.

- Introducere în gândirea psihanalitică
- Tehnica psihanalitică și terapia psihodinamică
- Teoria atașamentului și psihoterapia

PD2-PSIHODIAGNOSTICUL ÎN PSIHOTERAPIE

Referințe: Lazărescu, M. – Psihopatologie descriptivă; McWilliams, N. (1999). Psychoanalytic Case Formulation

- Fundamentele psihodiagnosticului clinic
- Formularea psihodinamică a cazului

PD3-DIAGNOSTICUL PSIHODINAMIC OPERAȚIONALIZAT (OPD-2)

Referință principală: Grupul de lucru OPD (2006, 2008). Diagnosticul psihodinamic operaționalizat OPD-2.

- Trăirea bolii și premisele tratamentului
- Relații interpersonale
- Conflicte psihodinamice
- Structura psihică

PD4 HIPNOANALIZA — INTEGRAREA HIPNOZEI CU PERSPECTIVA PSIHODINAMICĂ

Referinta principală: Wolberg, L.R. (1946). Hypnoanalysis. New York: Grune & Stratton.
Contextul istoric al hipnoanalizei: Breuer, Freud, Janet, Wolberg;

- Diferențele dintre hipnoterapeut clasic și hipnoterapeut psihodinamic;
- Tehnicile hipnoanalizei: anamneza si apre-coup în reconstituirea istoriei traumatice;
- Hipnoza și abreacția: indicații, contraindicații, gestionarea crizelor;
- Hipnoanaliza scurtă: focalizare psihodinamică și obiectivitate terapeutică;
- Formularea psihodinamică ca fundament al strategiei hipnoterapeutice integrative;
- Studii de caz: prezentare și analiză a protocoalelor

V. MODUL SPECIAL: FLEXIBILITATEA PSIHO-FIZIOLOGICĂ ȘI RELAȚIONALĂ

Modulul special centrat pe FLEXIBILITATEA PSIHO-FIZIOLOGICĂ ȘI RELAȚIONALĂ reprezintă o componentă distinctă a programului ARHTE, adăugată pentru a asigura formarea cursanților în înțelegerea aprofundată a proceselor flexibilității/rigidității manifestate la diferitele dimensiuni ale funcționării. Astfel, participanții vor putea identifica procesele flexibilității și pe cele ale rigidității și vor putea realiza diagnostic și intervenții centrate pe aceste procese esențiale din punctul de vedere al sănătății/stării de bine vs al diferitelor forme ale suferinței psihologice și psiho-somatice. Conținuturile modulului se bazează pe concepția ericksoniană și neo-ericksoniană (M. D. Yapko, 2021, S. Gilligan, 2018) cu privire la flexibilitate, precum și pe numeroasele cercetări recente, ce susțin pe de o parte rolul flexibilității în sănătatea mentală, psiho-fiziologică și relațională și respectiv al inflexibilității în dezvoltarea și menținerea proceselor psihopatologice, iar pe de altă parte, oferă modele specifice, de mare precizie, ale proceselor fundamentale ale flexibilității/rigidității. În ceea ce privește flexibilitatea psihologică și relațională, cele mai importante modele actuale sunt cele reprezentate de ACT/RFT și EEMM (S. C. Hayes & colab., 2016, S. C. Hayes & S. Hofmann, 2021), iar în ceea ce privește fundamentele neurofiziologice, modelul polivagal (S. Porges, 2011).

MS1- Rolul rigidității psihologice în generarea și menținerea suferinței psihologice și psiho-fiziologice în abordarea ericksoniană și neo-ericksoniană (6 ore)

Referințe principale: Gordon, D., & Meyers-Anderson, M. (1981). *Phoenix: Therapeutic patterns of Milton H. Erickson*. Meta Publications; Yapko, M. D. (2021). *Process-oriented hypnosis: Focusing on the forest, not the trees*. W. W. Norton & Company.

- Rigiditatea psihologică în concepția lui Milton Erickson
- Procese și dimensiuni ale rigidității psihologice în concepția lui M.D. Yapko
- Formulare de caz
- Tehnici specifice

MS2- Rolul flexibilității și respectiv al rigidității psihologice în sănătate și patologie, conform modelului terapiei/antrenamentului prin acceptare și angajament (ACT) și al meta-modelului evolutionist extins (EEMM) (6 ore)

Referințe principale: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press;

Hayes, S. C., Ciarrochi, J., Hofmann, S. G., Sahdra, B. K., & Zettle, R. D. (2022). Evolving an idionomic approach to processes of change: Towards a unified personalized science of human improvement. *Behaviour Research and Therapy, 152, 104069*. *https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104069* Hofmann, S. G., Hayes, S. C., & Lorscheid, D. N. (2021). *Learning process-based therapy: A skills training manual for targeting the core processes of change in clinical practice.* New Harbinger Publications.

- Procesele și dimensiunile fundamentale ale flexibilității
- Procesele și dimensiunile fundamentale ale rigidității
- Formulare de caz
- Tehnici specifice

MS3- Teoria polivagală

Referință principală: Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

- Principiile teoriei polivagale (S.Porges)
- Conexiune și defense
- Activarea simpatică și activarea parasimpatică
- Tehnici specifice

MS4- Transa generativă, creativitatea și starea de flux, ca manifestări ale flexibilității

Referințe principale: Gilligan, S. G. (1987). *Therapeutic trances: The cooperation principle in Ericksonian hypnosis*. Brunner/Mazel; Csikszentmihalyi, M. ***(1990).*** *Flow: The psychology of optimal experience.* Harper & Row; Gilligan, S. G. (2012). *Generative trance: The experience of creative flow.* Genereon Press

- Colaborarea activă între polarități vs conflict (S. Gilligan)
- Starea de flow
- Tehnici specifice

MS5- Integrare și încheiere

- Demonstrații și exerciții integrative pentru diverse probleme psihologice și psiho-somatice
- Încheiere, evaluare și feedback

II. FORMARE AVANSATĂ — STAGIUL CLINIC SUPERVIZAT (200 ore)

- Modalități de supervizare
- Cerințe pentru finalizarea stagiului
- Aria de competențe evaluate la supervizare

III. PROGRAM DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (250 ore)

Componenta de dezvoltare personală este integrată pe parcursul primilor doi ani de formare și se desfășoară concomitent cu formarea de bază. Reprezintă o cerință fundamentală a standardelor EAP și FRP pentru formarea psihoterapeuților.

Terapie personală individuală: minimum 100 ore pe durata programului (recomandare: psihoterapeut cu formare psihodinamică sau ericksoniană);

- Terapie de grup tematică: dinamica grupului, experiențe de rol terapeutic;
- Tehnici de dezvoltare personală: joc de rol, identitatea terapeutului, domeniul personal si domeniul professional, transfer si contratransfer;
- Managementul relației terapeutice: module experiențiale de gestionare a contratransferului;
- Jurnalul de formare: reflecție regulată asupra evoluției personale și profesionale;
- Participarea la cel puțin 2 conferințe ARHTE sau evenimente internaționale de profil**.**

IV. SISTEMUL DE EVALUARE A CURSANȚILOR

1 Evaluarea cunoștințelor teoretice

- Chestionare periodice cu itemi din bibliografia obligatorie, la finalul fiecărui modul;
- Minim 80% răspunsuri corecte pentru promovarea fiecărui chestionar;
- Referate tematice (minimum 2 pe an): 15–25 pagini, format academic, cu bibliografie;
- Prezentare bibliografică orală la seminarii (cel puțin una pe an de formare).

2 Evaluarea deprinderilor practice

- Jocuri de rol cu feedback din partea formatorilor (evaluare continuă);
- Prezentarea în grup a cel puțin 2 protocoale de inducție/intervenție pe an;
- Evaluarea supervizorului pe baza grilei de competențe (Secțiunea IV.3).

3 Evaluarea finală

- Lucrare teoretică de absolvire: 40–50 pagini — sinteză personală a teoriei și practicii hipnoterapeutice;
- Capitol distinct sau lucrare separată de studiu de caz: 20–40 pagini — prezentarea a 10–12 cazuri de psihoterapie finalizate, din cel puțin 3 patologii diferite;
- Prezentare orală în fața comisiei de absolvire (formatori ARHTE);
- Criterii de promovare: originalitate, rigoare clinică, reflecție critică, integrarea perspectivei

V. BIBLIOGRAFIE

V.1 Bibliografie obligatorie (2000 pagini minimum)

A. Hipnoză clinică și terapie ericksoniană:

- Dafinoiu, I. & Vargha, J.L. (2003). Hipnoza clinică. Tehnici de inducție. Strategii terapeutice. Iași: Polirom.
- Dafinoiu, I. (2000). Elemente de psihoterapie integrativă. Iași: Polirom.
- Dafinoiu, I. (2002). Psihoterapii scurte. Iași: Polirom.
- Wolberg, L.R. (1946). Hypnoanalysis. New York: Grune & Stratton.
- Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1979). Hypnotherapy: An Exploratory Casebook. New York: Irvington.
- Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1981). Experiencing Hypnosis: Therapeutic Approaches to Altered States. New York: Irvington.
- Grinder, J. & Bandler, R. (1981). Trance-Formations: NLP and the Structure of Hypnosis. Moab: Real People Press.

B. Terapie psihodinamică și psihodiagnostic:

- McWilliams, N. (1999). Psychoanalytic Case Formulation. New York: Guilford Press.
- Freud, S. Opere esențiale, Vol. 11 – Tehnica psihanalizei. București: Trei.
- Winnicott, D.W. Joc și Realitate. București: Trei.
- Lazărescu, M. Psihopatologie descriptivă. Timișoara: Helicon.

V.2 .Bibliografie recomandată suplimentar

- Erickson, M.H. (Complete Works). – integral disponibil în format electronic;
- Bandler, R. & Grinder, J. Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D., Vol. 1–2. (1975, 1996). Metamorphous Press;
- Pintar, J. & Lynn, S.J. (2008). Hypnosis: A Brief History. Wiley-Blackwell;
- Gheorghiu, V.A. et al. (Eds.) (1989). Suggestion and Suggestibility: Theory and Research. Springer;
- Erickson, M.H. (1967). Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy. Pearson Allyn & Bacon;
- Zeig, J.K. (Ed.) (1985). Ericksonian Psychotherapy, Vol. I–II. New York: Brunner/Mazel;
- Wampold, B.E. & Imel, Z.E. (2015). The Great Psychotherapy Debate (2nd ed.). Routledge.