Emotion Focused Skills Training (EFST)

Petr Mikoška & Julie Lipská

Iniciativa 2023

Kontext EFST

- research-informed přístup
- pochází z Norska a Kanady
- je transdiagnostický a využitelný napříč spektrem pomáhajících profesí
- zaměřený na práci s emocemi v kontextu rodičovství
- pomáhá rodičům a pečujícím osobám porozumět vlastním emočním reakcím i emocím jejich dětí
- citlivě vede rodiče k tomu, aby na emoce a v nich obsažené potřeby zdravě reagovali
- přispívá k posílení rodičovských kompetencí a ozdravení rodinných vztahů

Iniciativa 2023

Zaměření EFST

- oblasti, na které se EFST zaměřuje v oblasti prevence i psychoterapie:

1. edukace a trénink emoční validace
2. práce s emočními „pastmi” na straně rodičů
3. zvyšování schopnosti rodiče nastavovat zdravé a pružné hranice
4. napravení vztahu mezi rodičem a dítětem

Je využíváno principu kaskády “terapeut - rodič - dítě”.
Vše se odehrává v “moři empatie”.

Iniciativa 2023

Co EFST přináší rodičům?

- pocit větší rodičovské kompetentnosti - “self-efficacy”
- pocit podpory, empatie a přijetí
- lepší vztah s dítětem
- prevenci závažných obtíží u dítěte
- stop transgeneračnímu přenosu maladaptivních vzorců
- větší psychickou pohodu

Iniciativa 2023

Co EFST přináší dětem?

- pocit, že mi moji rodiče rozumí, že mě vidí
- pocit, že se na ně mohu spolehnout, že jsou pro mě předvídatelní
- pocit, že nejsem sám/sama
- větší odolnost, lepší sebehodnotu
- schopnost empaticky se vztahovat k sobě i k druhým
- lepší vztah k sobě i k dalším členům rodiny

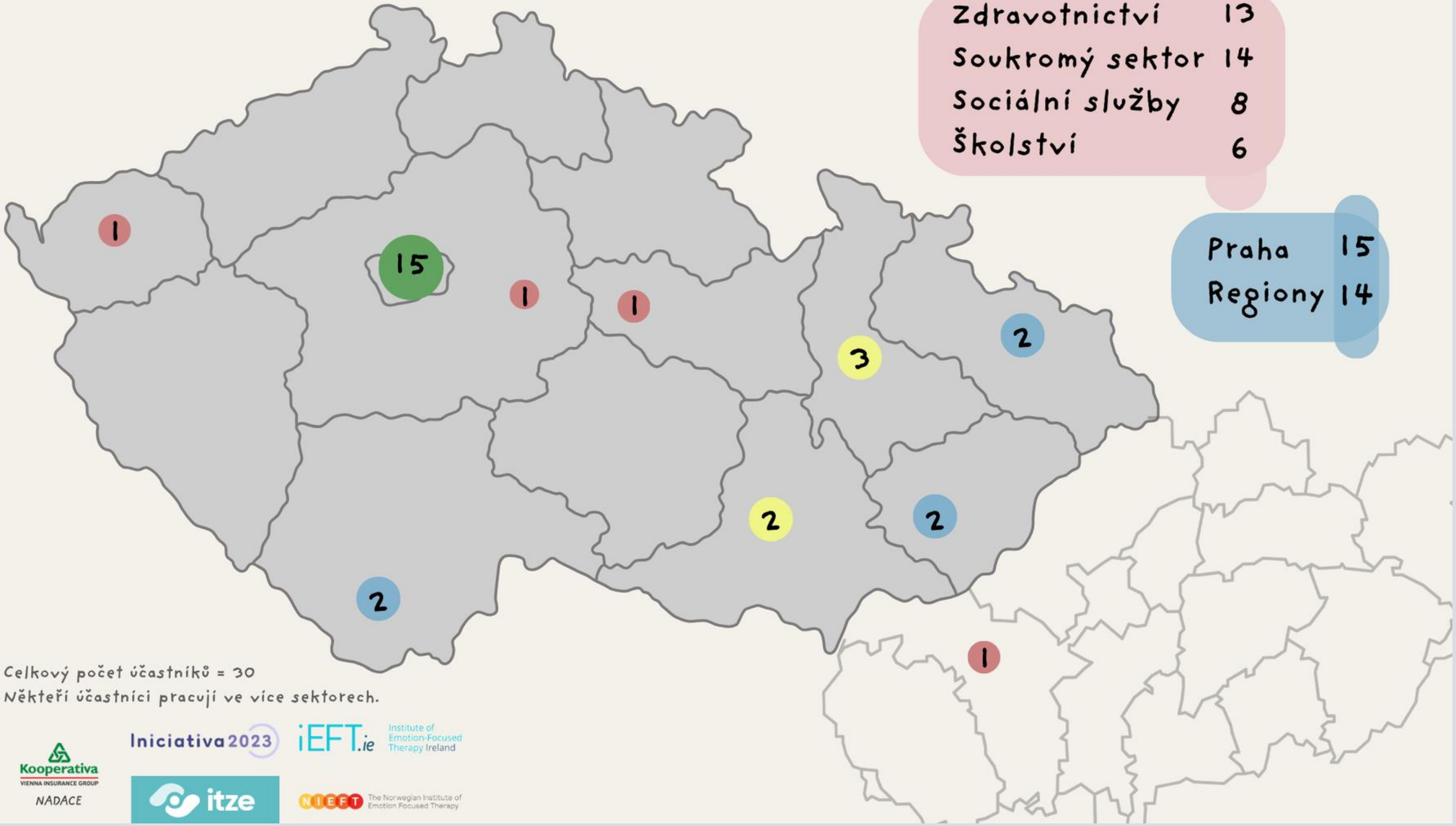
Iniciativa 2023

Co dál? Návrhy systémových opatření

- Lepší dostupnost péče skrze systémové změny: více kvalifikovaných poskytovatelů
- Investovat do programů, které posilují rodičovské kompetence, empatii a kvalitu vztahu mezi rodičem a dítětem (pyramida péče)
- Zařadit rozvoj rodičovských kompetencí mezi priority primární prevence
- Programově podporovat evidence-based/research-informed přístupy
- Meziresortní spolupráce

Iniciativa2023

VZTAH LÉČÍ SPOLEČNOST



Zdravotnictví	13
Soukromý sektor	14
Sociální služby	8
Školství	6

Praha	15
Regiony	14

Celkový počet účastníků = 30
Někteří účastníci pracují ve více sektorech.

Kooperativa VIENNA INSURANCE GROUP
NADACE
Iniciativa2023
iEFT.ie Institute of Emotion-Focused Therapy Ireland
itze
NIEFT The Norwegian Institute of Emotion Focused Therapy

EFST: Zvyšování rodičovských a terapeutických dovedností

Longitudinální observační mixed-methods studie: terapeutická větev (N=35) a rodičovská větev (N=70)

Větev / účastníci	Časový bod	Fáze	Kvantitativní measures	Kvalitativní / procesní measures
Terapeuti (N = 35)	**T1: Pre-training**	Před 4denním EFST workshopem	DPCCQ Professional Self-Doubt; Perceived Therapeutic Mastery	—
Terapeuti	**T2: Post-training**	Bezprostředně po 4denním workshopu	DPCCQ Professional Self-Doubt; Perceived Therapeutic Mastery	—
Terapeuti	**T3: Post-supervision**	Po ukončení supervidované EFST fáze	DPCCQ Professional Self-Doubt; Perceived Therapeutic Mastery	Polostrukturovaný rozhovor: facilitátory a bariéry učení a implementace EFST
Terapeuti	**Průběžně během supervize** **po každém relevantním sezení**	Proces léčby; alespoň dva rodičovští klienti na terapeuta	PCEPS-EFT-10-T Sebehodnocení EFST kompetence a adherence	Průběžné sledování vývoje terapeutických dovedností
Terapeuti	**T4: 6měsíční follow-up**	6 měsíců po ukončení supervize	DPCCQ Professional Self-Doubt; Perceived Therapeutic Mastery	—
Terapeuti	**T5: 12měsíční follow-up**	12 měsíců po ukončení supervize	DPCCQ Professional Self-Doubt; Perceived Therapeutic Mastery	—
Rodiče (N = 70)	**T1: Pre-treatment**	Předzahájením EFST-informované terapie	PSOC–EfficacyaSatisfaction GAD-7 – úzkost WHO-5 – psychická pohoda	—
Rodiče	**T2: Post-treatment**	Po 12. sezení nebo při ukončení terapie	PSOC · GAD-7 · WHO-5	Client Change Interview: změny u rodiče,dítěte a v rodičovsko-dětském vztahu; užitečné a neužitečné prvky terapie
Rodiče	**T3: 6měsíční follow-up**	6 měsíců po ukončení terapie	PSOC · GAD-7 · WHO-5	—
Rodiče	**T4: 12měsíční follow-up**	12 měsíců po ukončení terapie	PSOC · GAD-7 · WHO-5	—

DPCCQ = Professional Self-Doubt a Perceived Therapeutic Mastery; PCEPS-EFT-10-T = sebehodnocení kompetence/adherence; PSOC = Parenting Sense of Competence; GAD-7 = úzkost; WHO-5 = psychická pohoda.

CESTA Z KRIZE

Inkubační fáze:
03/2026 - 11/2026

Realizační fáze:
12/2026 - 11/2028



- Spolupráce s osmi organizacemi ze sociálních služeb.
- Zaměření na ohrožené rodiny, socioekonomicky vyloučené lokality, na místa s extrémně nedostupnou péčí.

Financováno Evropskou unií

CZ.03.03.01/00/24 070/0006825

Iniciativa 2023

Etablování přístupu Emotion-Focused Skills Training (EFST) v organizacích působících v sociálních službách

Evaluačnídesignprojektu · výzva03_23_050(OPZ+) · longitudinálnímixed-methods / kvaziexperimentální„baselinestudy“

Linie / účastníci	Časový bod	Fáze	Nástroj / measure	Účel měření
Pracovníci organizací (cca N = 25)	**T0**	4 týdny před zahájením výcviku	DPCCQ: Profesní sebepochybnost; Vnímané terapeutické mistrovství	Rozšířená výchozí hodnota před výcvikem
Pracovníci organizací	**T1**	Na začátku výcviku	DPCCQ: Profesní sebepochybnost; Vnímané terapeutické mistrovství	Bezprostřední baseline před zahájením 4denního výcviku
Pracovníci organizací	**T2**	Bezprostředně po 4denním výcviku	DPCCQ: Profesní sebepochybnost; Vnímané terapeutické mistrovství	Krátkodobý efekt intenzivního výcviku
Pracovníci organizací	**T3**	Po skončení supervize	DPCCQ: Profesní sebepochybnost; Vnímané terapeutické mistrovství	Změna po aplikaci EFST v praxi a supervizní podpoře
Pracovníci organizací	**Průběžně během supervize po každém sezení s vybranými rodičovskými klienty**	Supervizní fáze	PCEPS-EFT-10: sebehodnocení kompetence a adherence	Míra zvnitřnění principů EFST a jejich využívání v praxi
Pracovníci organizací	**V polovině supervizní části**	Formativní evaluační fáze	Polostrukturovaný rozhovor; GDI-QR	Facilitátory a bariéry učení EFST a jeho začleňování do běžné práce
Pracovníci organizací	**T4**	6 měsíců po výcviku	DPCCQ: Profesní sebepochybnost; Vnímané terapeutické mistrovství	Udržitelnost změny ve střednědobém horizontu
Pracovníci organizací	**T5**	12 měsíců po výcviku	DPCCQ: Profesní sebepochybnost; Vnímané terapeutické mistrovství	Dlouhodobá udržitelnost změny
Pečující osoby / rodiče (cca N = 20)	**Konec spolupráce**	Nejpozději po 20 sezeních; případně již v průběhu spolupráce	Client-Change Interview	Klientem vnímané změny, jejich přisuzované příčiny a užitečné/neužitečné aspekty psychosociální podpory
Organizace a systém šíření	**Průběžně po celou dobu projektu**	Realizační fáze; 3 fóra organizací a 3 odborné panely	Monitoring implementace a šíření; záznamy z fór/panelů; cílené vyhledávání na internetu	Začlenění EFST do služeb, metodika, dosah, organizace, pracovníci, certifikáty, ambasadoři a workshopy
Organizace a systém šíření	**Po projektu: follow-up**	Období po ukončení realizační fáze	Monitoring spontánního šíření prostřednictvím ambasadorů	Udržitelnost a multiplikační šíření EFST do dalších organizací

DPCCQ = Development of Psychotherapists Common Core Questionnaire; PCEPS-EFT-10 = sebehodnoticí škála kompetence a adherence; GDI-QR = generic descriptive-interpretive qualitative research.

Zdroje

Severinsen, L., Stiegler, J. R., Nissen-Lie, H. A., Shahar, B., Bjerregaard Bertelsen, T., & Zahl-Olsen, R. (2025). Effectiveness of emotion-focused skills training (EFST) for parents: A randomized controlled trial investigating remission of mental health diagnosis and symptom reduction in children. Psychotherapy Research, 1–12. (https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10503307.2025.2491477)

Ansar, N., Nissen-Lie, H. A., Zahl-Olsen, R., Bertelsen, T. B., Elliott, R., & Stiegler, J. R. (2022). Efficacy of Emotion-Focused Parenting Programs for Children's Internalizing and Externalizing Symptoms: A Randomized Clinical Study. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 51(6), 923–939. (https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/15374416.2022.2079130?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed)

Zdroje

Ansar, N., Nissen-Lie, H. A., & Stiegler, J. R. (2023). The effects of emotion-focused skills training on parental mental health, emotion regulation and self-efficacy. Psychotherapy Research, 34(4), 518–537.

Zahl-Olsen, R., Severinsen, L., Shahar, B., Stiegler, J. R., & Bertelsen, T. B. (2023). Emotion-focused skills training for parents with anxious children. A pilot study. Journal of Marital and Family Therapy, 49, 581–594.

Ansar, N., Stige, S. H., Pedersen Engeset, S. M., Nilsen, B., Schanche, E., & Hjeltnes, A. (2025). Reinventing fatherhood - exploring men' experiences of participating in emotion-focused skills training. Psychotherapy Research, 1–12.

Ansar, N. (2024). Emotion-focused skills training for parents – a narrative review. Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 1–12.

Wilhelmsen-Langeland, A., Aardal, H., Hjelmseth, V., Fyhn, K. H., & Stige, S. H. (2020). An emotion focused family therapy workshop for parents with children 6-12 years increased parental self-efficacy. Emotional and Behavioural Difficulties, 25(1), 29-41.

Foroughe, M., Stillar, A., Goldstein, L., Dolhanty, J., Goodcase, E. T., & Lafrance, A. (2019). Brief emotion focused family therapy: An intervention for parents of children and adolescents with mental health issues. Journal of Marital and family therapy, 45(3), 410-430.

Lafrance Robinson, A., Dolhanty, J., Stillar, A., Henderson, K., & Mayman, S. (2016). Emotion-focused family therapy for eating disorders across the lifespan: A pilot study of a 2-day transdiagnostic intervention for parents. Clinical Psychology & Psychotherapy, 23(1), 14-23.

Zdroje

Kompletní seznam certifikovaných EFT institutů:
https://iseft.org/page-18209
Zde dva z mnoha certifikovaných EFT zahraničních institutů organizujících EFST vzdělávání:
https://emotiontraininginstitute.org/trainings/efst-certification/?utm_source=chatgpt.com#overview
https://www.ieft.ie/emotion-focused-skills-training-efst-for-parents-and-caregivers
Videa s ukázkami terapeutických sezení:
https://www.apa.org/pubs/videos/emotion-focused-skills-training
https://www.apa.org/pubs/videos/4310012
(zde videa "EFST" nebo "EFFT")

Kontakt

Petr Mikoška

- petr.mikoska@iniciativa2023.cz
- www.iniciativa2023.cz
- Facebook, IG, LinkedIn