

Elementos importantes de la terapia grupal basada en IFS

1. CONEXIÓN

- Experiencia compartida, por ejemplo: trastornos alimentarios, adicciones, ira, etc.
- Interacción entre los miembros del grupo.

2. CONTRATO

- Acuerdo sobre metas/intenciones (lo que los miembros quieren/necesitan del grupo).

3. SEGURIDAD

- Acuerdo del grupo sobre lo que se siente seguro.
- El/los terapeuta(s) mantienen la seguridad.

4. ENERGÍA DEL SELF

- Comenzar los grupos con ejercicios que accedan/aumenten la energía del Self..
- Obtener permiso de los protectores para relajarse.

5. LIDERAZGO DEL SELF

- Los miembros aprenden a hablar por sus partes.
- El/los terapeuta(s) realizan revisiones continuas de las partes y su propio trabajo.

6. LAS 8 C'S

- Calma, Curiosidad, Centrados, Creatividad, Compasión, Conexión, Confianza y Claridad.