

# TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA

## Plan szkolenia

### Terapia poznawczo-behawioralna

Terapia poznawczo-behawioralna (Cognitive Behavioural Therapy) staje się coraz popularniejszą metodą leczenia zaburzeń psychicznych takich jak: depresje, napady paniki, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, lęk społeczny, schizofrenia, stres pourazowy, zaburzenia odżywiania. Niektóre z nich to choroby cywilizacyjne, z którymi boryka się wielu z nas. Kurs Terapia poznawczo-behawioralna przygotowany przez Centrum Rozwoju Personalnego we Wrocławiu jest zwięzłym kompendium wiedzy na temat tej stale rozwijającej się, i zyskującej coraz więcej zwolenników metody. Uczestnicy dowiedzą się jak przebiega terapia oraz jakie są jej główne założenia. Co więcej, lektura pomoże każdemu zrozumieć czym są negatywne myśli automatyczne i w jaki sposób wpływają na nasze samopoczucie, bo jak przekonują teoretycy i praktycy poznawczo-behawioralni: czujemy się tak, jak myślimy.

## PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Jakie są podstawowe założenia TPB?
- Jak działa terapia poznawczo-behawioralna?
- Jakie są cechy procesu terapeutycznego w terapii poznawczo-behawioralnej?
- Jakie techniki wykorzystuje się w tym nurcie?

## KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

\*\*\*

- psychologom, pedagogom, lekarzom, terapeutom, oraz studentom (psychologia, medycyna, pedagogika) pragnącym rozwijać swoje umiejętności w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej,
- osobom, które słyszały o terapii poznawczo-behawioralnej i chciałyby się dowiedzieć o niej czegoś więcej,
- osobom, które potrzebują wskazówek, jak zmienić swoje błędne przekonania i uwolnić od problemów,
- osobom, które chcą zaczerpnąć informacji o podejściu poznawczo-behawioralnym, jeszcze przed pierwszą sesją w gabinecie,
- osobom, które zastanawiają się jak pomóc bliskiej osobie, która cierpi na zaburzenia psychiczne, na przykład depresję lub zaburzenia osobowości

## CELE SZKOLENIA

!

- nabycie wiedzy w zakresie psychopatologii i psychoterapii poznawczo-behawioralnej,
- przybliżenie podstaw teoretycznych i głównych założeń terapii poznawczo-behawioralnej,
- poznanie technik terapii poznawczo-behawioralnej stosowanych w terapii z pacjentami z zaburzeniami psychicznymi.

## SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- self-learning platforma Moodle,
- training materials (pdf),
- control questions after each module,
- tests (online)

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Wiedza

W1 - Elementarna wiedza z zakresu założeń i technik terapii poznawczo-behawioralnej

W2 - Przedstawienie obrazu schematów poznawczych i ich genezy

W3 - Wiedza o technikach stosowanych w terapii poznawczo-behawioralnej

W4 - Wiedza o zastosowaniu TPB w leczeniu depresji, lęku napadowego, zespołu stresu pourazowego i schizofrenii

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Umiejętności

U1 - Umiejętność określenia celu terapii

U2 - Umiejętności dokonywania prawidłowej konceptualizacji w modelu poznawczo-behawioralnym

U3 - Umiejętność wykorzystywania technik stosowanych w TPB

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Kompetencje społeczne

KS1 - Chęć pogłębiania wiedzy, świadomość dynamicznego tempa rozwoju terapii poznawczo-behawioralnej

## WARUNKI WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

**Wiedza:** znajomość podstawowych pojęć psychoterapeutycznych

**Umiejętności:** podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych

## INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej (indywidualne konto),

imienny dyplom i zaświadczenie o ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne szkolenia

# Szczegółowy plan szkolenia

## **Moduł 1 Terapia poznawczo-behawioralna. Założenia teoretyczne**

1. Co to jest terapia poznawczo-behawioralna? 2. Krótka historia Terapii poznawczo-behawioralnej.
  3. Podstawowe założenie terapii poznawczo-behawioralnej.
4. Założenia teoretyczne psychoterapii poznawczo-behawioralnej.
  5. Podstawowe pojęcia w terapii poznawczo-behawioralnej

## **Moduł 2 Zastosowanie i skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej**

1. Jak działa terapia poznawczo-behawioralna? 2. Zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej
  3. Na czym polega terapia poznawczo-behawioralna?

## **Moduł 3 Proces terapeutyczny w terapii poznawczo-behawioralnej**

1. Cechy procesu terapeutycznego w terapii poznawczo-behawioralnej 2. Plan terapii poznawczo-behawioralnej
  3. Konceptualizacja 4. Określanie celów terapii

## **Moduł 4 Techniki terapeutyczne stosowane w terapii poznawczo-behawioralnej**

1. Techniki oparte na warunkowaniu klasycznym 2. Niektóre techniki poznawcze 3. Techniki behawioralno-poznawcze

## **Moduł 5 Terapia poznawczo-behawioralna w leczeniu depresji**

1. Definiowanie i diagnozowanie depresji 2. Depresja w podejściu poznawczo-behawioralnym
  3. Terapia depresji w podejściu behawioralno-poznawczym

## **Moduł 6 Terapia poznawczo-behawioralna w leczeniu lęku napadowego**

1. Co to jest lęk napadowy? 2. Poznawczy model Clarka.
  3. Terapia poznawczo-behawioralna lęku panicznego 4. Skuteczność terapii

## **Moduł 7 Terapia poznawczo-behawioralna w leczeniu zespołu stresu pourazowego**

1. Co to jest zespół stresu pourazowego? 2. Terapia poznawczo-behawioralna zespołu stresu pourazowego

## **Moduł 8 Terapia poznawczo-behawioralna w leczeniu schizofrenii**

1. Co to jest schizofrenia? 2. Model poznawczy schizofrenii Becka
3. Terapia poznawczo-behawioralna w leczeniu schizofrenii 4. Model poznawczy schizofrenii Becka
5. Skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu schizofrenii

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)