

TERAPIA SCHEMATÓW

Plan szkolenia

Terapia schematów -

czyli jak zrozumieć siebie i swoje emocje

Terapia schematów jest nowym podejściem terapeutycznym, zdobywającym coraz większą popularność. Wywodzi się z nurtu poznawczo-behawioralnego, jednak przy okazji czerpie z innych podejść terapeutycznych, m.in.: nurtu psychodynamicznego, Gestalt oraz teorii przywiązania. Głównym celem terapii schematów jest pomoc pacjentom w zaspokajaniu potrzeb emocjonalnych oraz wykształcenie u nich zdrowych wzorców funkcjonowania. Bardzo często stosowana jest w pracy z osobami cierpiącymi na zaburzenia osobowości, ale także z osobami doświadczającymi przewlekłych problemów emocjonalnych jak np. depresja, lęki, zaburzenia odżywiania, niska samoocena oraz trudności w relacjach z innymi ludźmi. Ze względu na szeroki zakres zastosowania oraz możliwości jakie daje integracja kilku nurtów terapeutycznych, niewątpliwie warto zapoznać się bliżej z terapią schematów!

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Czym są schematy?
- Czym jest terapia schematów?
- Na czym polega faza diagnozy i edukacji?
- Czym są tryby i jakie są ich rodzaje?
- Jakie są techniki terapii schematów?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- osobom interesującym się psychologią, funkcjonowaniem człowieka na płaszczyźnie psychicznej,
- wszystkim dążącym do lepszego poznania samych siebie, własnego rozwoju oraz poszerzania swoich horyzontów,

CELE SZKOLENIA

!

- przedstawienie kluczowych zagadnień związanych z terapią schematów oraz jej zastosowaniem w praktyce,
- zdobycie wiedzy na temat terapii schematów,

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Wiedza na temat nieadaptacyjnych schematów i trybów schematów

W2 - Wiedza na temat terapii schematów: od diagnozy i oceny do metod pracy z trybami schematów

W3 - Wiedza na temat terapii schematów w leczeniu zaburzenia osobowości typu borderline

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Znajomość poszczególnych etapów przebiegu procesu diagnozy i edukacji w terapii schematów

U2 - Umiejętność wypełnienia Formularza Konceptualizacji Przypadku w Terapii Schematów

U3 - Umiejętność zdiagnozowania trybów schematów i wiedza jak z nimi pracować

U4 - Znajomość technik poznawczych, technik oświadczeniowych oraz technik behawioralnych wykorzystywanych terapii schematów u osób narcystycznych

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 Zrozumieć schematy. Zagadnienia teoretyczne

1. Terapia schematów – wprowadzenie 1.1. Terapia schematów a inne nurty terapeutyczne
2. Jeffrey E. Young – ojciec terapii schematów 3. Podstawowe pojęcia
4. Ewolucja od terapii poznawczej do terapii schematów
- 4.1. Przykłady założeń terapii poznawczo-behawioralnej niesprawdzających się w pracy z osobami z zaburzeniami osobowości
5. Źródła schematów, obszary, mechanizm działania schematów 5.1. Wczesne nieadaptacyjne schematy
- 5.2. Źródła schematów 5.3. Obszary schematów 5.4. Schematy warunkowe i bezwarunkowe
- 5.4. Mechanizmy działania schematów 5.5. Nieadaptacyjne style radzenia sobie ze schematem

Moduł 2 Ocena schematów

1. Diagnoza i zmiana schematów 1.1. Faza diagnozy i edukacji 1.2. Faza zmiany
2. Cele fazy diagnozy i edukacji oraz jej szczegółowy przebieg 3. Konzeptualizacja w Terapii Schematu.
- 3.1. Kwestionariusze schematów 3.2. Ocena • Ocena wyobrażeń • Ocena temperamentu emocjonalnego

Moduł 3 Tryby schematów

1. Definicje trybów 1.1. Czym jest tryb schematu? 1.2. Rozwój pojęcia trybu schematu
2. Kategorie trybów schematów 2.1. Tryby dziecięce 2.2. Nieadaptacyjne tryby radzenia sobie 2.3. Nieadaptacyjne tryby rodzicielskie 2.4. Tryb Zdrowego Dorosłego
3. Praca z trybami schematów – etapy pracy z trybami

Moduł 4 Techniki w terapii schematów

1. Techniki poznawcze 1.1. Sprawdzanie prawdziwości schematu
- 1.2. Przeformułowanie dowodów świadczących o prawdziwości schematu
- 1.3. Ocena zalet i wad stylów radzenia sobie pacjenta
- 1.4. Prowadzenie dialogów między stroną schematu a zdrową stroną 1.5. Tworzenie kart przypominających
- 1.6. Wypełnianie formularzy Dziennika Schematów 2. Techniki doświadczeniowe 2.1. Praca z wyobrażeniami – dialog 2.2. Praca z wyobrażeniami – faza zmiany 2.3. Traumatyczne wspomnienia 2.4. Pisanie listów do rodziców 2.5. Unikanie schematów 3. Techniki behawioralne

Moduł 5 Terapia schematów w leczeniu zaburzenia osobowości typu borderline

1. Zaburzenie osobowości typu borderline 1.1. Cechy charakterystyczne osobowości borderline 1.2. Źródła BPD 1.3. Tryby schematów osób z zaburzeniem osobowości typu borderline. 1.4. Kryteria diagnostyczne zaburzenia osobowości typu borderline według DSM-IV a tryby schematów
2. Terapia: struktura terapii i jej etapy 3. Techniki poznawcze, behawioralne i doświadczeniowe w pracy z trybami 3.1. Tryb Opuszczonego Dziecka 3.2. Tryb Odłączonego Obrońcy 3.3. Tryb Karzącego Rodzica 3.4. Tryb Złuszczącego się Dziecka

Moduł 6 Terapia schematów w leczeniu narcystycznego zaburzenia osobowości

1. Istota narcyzmu 2. Anatomia osobowości narcyza: tryby schematów u osób narcystycznych
- 2.1. Tryb Samotnego Dziecka 2.2. Tryb Samouwielbiacza 2.3. Tryb Odłączonego Samoukoiciela
3. Terapia: struktura terapii, fazy terapii 3.1. Struktura terapii 3.2. Fazy terapii (Techniki poznawcze, Techniki behawioralne, Techniki doświadczeniowe)

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