

ОСНОВЫ КПТ: Необходимые сведения

Доктор Джудит Бек помогает специалистам в области здравоохранения и психического здоровья всех уровней квалификации расширить свое понимание КПТ в этом самостоятельном интерактивном тренинге. Этот курс включает экскурс в историю КПТ, теорию КПТ и пошаговое описание того, как применять наиболее важные методы к себе и своим клиентам.

Основные темы включают концептуализацию случаев в соответствии с когнитивной моделью, структурирование сессий, развитие прочных терапевтических отношений и совместную разработку планов действий. Вы будете практиковаться, используя методы КПТ на себе, чтобы получить лучшее представление о том, почему и как использовать конкретные вмешательства и как лучше дать обоснования и объяснить процесс клиентам. Демонстрации ролевых игр, аннотированные стенограммы, диаграммы когнитивной концептуализации, рабочие листы и клинические круглые столы с группой экспертов-терапевтов иллюстрируют основные принципы в использовании КПТ.

Целью этой программы является подготовка специалистов в области психического здоровья с начальным и средним уровнем знаний в области психического здоровья или медицины, которые включают, но не ограничиваются ими, психологов, психиатров, консультантов, работающих в сфере ментального здоровья, и желающих начать сертификацию в Институте Бека (США).

В конце курса участники смогут лучше:

1. Определять когнитивную модель.
2. Составлять концептуализацию клиентов в соответствии с когнитивной моделью.
3. Использовать когнитивную концептуализацию для планирования лечения и структурирования сеансов.

4. Определять ключевые действия в когнитивно-поведенческой терапии.
5. Использовать методы вовлечения клиента в терапию, развивать и поддерживать терапевтический альянс и ставить цели.
6. Использовать техники для выявления и оценки автоматических мыслей.
7. Описывать стратегии изменения основных убеждений.

Этот курс подходит для специалистов в области психического здоровья с начальным или средним уровнем знаний в области психического здоровья или медицины, включая, но не ограничиваясь этим, психологов, психиатров, социальных работников, консультантов по психическому здоровью и медсестер

- Модуль 1: Введение в когнитивно-поведенческую терапию
 - Обзор когнитивной модели
 - Введение в диалог Сократа
 - Анализ преимуществ/недостатков
 - Ключевые компоненты когнитивно-поведенческой терапии
 - Определение и развитие КПТ
 - Исследование КПТ
- Модуль 2: Проведение сессий КПТ
 - Терапевтические отношения
 - Ценности и устремления
 - Типичный день и постановка целей
 - Структурирование сеансов и перебивание клиентов
- Модуль 3: Сеанс терапии Рэйчел
 - Сеанс терапии Рэйчел
- Модуль 4: Когнитивная концептуализация
 - Обзор когнитивной концептуализации
 - Автоматические мысли
 - Глубинные убеждения, предположения и стратегии преодоления
 - Диаграммы когнитивной концептуализации (ДКК)
 - Использование ДКК для планирования лечения
- Модуль 5: Реагирование на дезадаптивные когниции
 - Выявление автоматических мыслей и отличие когниций от эмоций
 - Выявление глубинных убеждений
 - Выявление компенсаторных стратегий и условных предположений

- Когнитивные искажения
- Диалог Сократа
- Поведенческие эксперименты и дополнительные методы проверки когниций
- Оценка Неадаптивных Глубинных Убеждений
- Адаптивное реагирование на мысли
- Когда дезадаптивные убеждения не требуют оценки
- Модуль 6: Планы действий
 - Обзор планов действий и замечания к ним
 - Поведенческие эксперименты
 - Повышение вероятности выполнения плана действий
 - Репетиция и альтернативные планы
 - Обзор планов действий