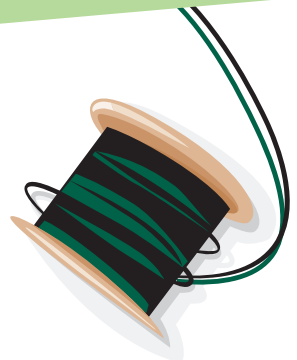




MODULOPBYGGET UDDANNELSE I

KOGNITIV TERAPI og metode

UNDERVISER CAND.PSYCH.AUT. ANNE DORTHE HASHOLT



KOGNITIV TERAPI

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk hovedretning, der omfatter teoretiske modeller og behandlingsmetoder. Det er en højt specialiseret terapiform, udviklet til forskellige psykiske problemstillinger som f.eks. angst, depression, socialfobi, selvværdsproblematikker, misbrug og personlighedsforstyrrelse. Hovedformålet er altid at afhjælpe følelsesmæssig lidelse og ændre adfærd som hæmmer livsudfoldelse. For at opnå dette mål er tænkningen, kognitionen, der har givet retningen sit navn, det centrale mål for terapeutisk intervention.

Kognitiv terapi er en af de mest veldokumenterede terapeutiske metoder, der findes. Både de grundlæggende teoretiske modeller og de praktiske metoder er blevet undersøgt og testet gennem de seneste 50 år. Der er derfor videnskabeligt belæg for, at kognitiv terapi kan give hurtig bedring for klienten og en langtidsholdbar effekt, som mindsker tilbagefald.

Alle, der arbejder med mennesker i proces, kan have stor faglig og personlig glæde af et grundkursus i kognitiv teori og metode. Metoden har endvidere vist sig at danne et solidt og konstruktivt grundlag for tværfagligt arbejde.

Kognitiv terapi er en såkaldt indsigtsgivende terapiform, som er koncentreret om her-og-nu problematikker. Det handler ikke bare om at bearbejde tidligere erfaringer, men i lige så høj grad om at lære sig nye og mere hensigtsmæssige måder at handle på. Det indsigtsgivende henviser til det meget centrale forhold, at klienten skal vide, hvorfor der i den kognitive terapi arbejdes, som der gør, og hvorfor han eller hun har det, som det er tilfældet. Der bruges derfor tid på såkaldt psykoedukation. Psykoedukation er undervisning om den problematik, klienten har, og om de metoder, der anvendes i den kognitive terapi. Hovedvægten i et kognitivt terapeutisk forløb lægges derfor på udviklingen af analyserende evner hos klienten. Dette gøres både gennem rent kognitive – dvs. tankemæssige – metoder og gennem konkrete adfærdseksperimenter, som netop er praktisk træning i den virkelige verden.

Psykolog Anne Dorthe Hasholt har i samarbejde med Seminarer.dk udviklet denne uddannelse i tre moduler hvor du, afhængigt af dine faglige behov og interesser, kan vælge at tage modul ét alene, modul ét og to, eller alle tre moduler.

MODUL 1 – TO DAGE

Kognitiv terapi, grundlæggende teoretisk indføring

Det kognitive terapeutiske arbejde hviler på det, der kaldes den kognitive grundmodel, der er en umiddelbart tilgængelig teoretisk model over, hvordan tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd hænger sammen i et evigt foranderligt dynamisk forhold. Som mennesker er vi tilbøjelige til at bemærke den situation, vi befinder os i og de reaktioner, som dette afstedkommer. Vi er langt mindre trænedt i at lægge mærke til, hvad det er for nogle tanker og fortolkninger, der spontant opstår i sindet, og som rummer den egentlige nøgle til forståelsen af de følelser og den adfærd, som vi havner i. Indhold:

Grundlæggende indføring og analyse

Kognitiv terapi, filosofisk grundlag • Den kognitive grundmodel • Kognitiv analyse • Den kognitive personlighedsmodel • At registrere tanker • At registrere basale antagelser • At måle sin overbevisning • Intervention beskrevet • Adfærdsterapi beskrevet

Efter modul 1 har du opnået en dyb forståelse af filosofien bag kognitiv terapi samt opnået træning i de grundlæggende analysemodeller og metoder. Dette vil umiddelbart give dig kompetence til at opstarte anvendelsen af den kognitive teori som analytisk redskab i din dagligdag.

MODUL 2 – TO DAGE

Kognitiv terapi, grundlæggende metoder til intervention

Kognitiv terapi handler om, ved hjælp af tydelige og umiddelbart tilgængelige teoretiske modeller og værktøjer, at blive trænet i at kunne differentiere, hvad der sker i sindet samt optræne nye færdigheder og strategier, der kan reducere psykisk stress og lidelse og give en helt anden personlig styring og bevidsthed omkring egne handlinger og adfærdsmønstre. På modul 2 bygges der videre på de analyseredskaber, som er blevet trænet på modul 1. Det handler nu om at opnå indsigt og træning i, hvordan man terapeutisk kan intervenere i forhold til tanker og leveregler, som ikke er hjælpsomme for personen, og som medfører psykisk stress og lidelse. Indhold:

Kognitive metoder til evaluering og omstrukturering

Distancering • At samle beviser • Alternative forklaringer • Afkatastrofering • Værste- og bedste-scenarier • Kontinuum • Brugbarhed • At registrere og evaluere tankefejl

Metoder til tankeintervention

Kvaliteten af beviset • Afproblemativering • Afsætning af bekymringstid • Sandsynlighedsberegninger • Tankeeksponering • Uoverensstemmelse og ikke effekt

Adfærdseksperimenter

Indsamling af information og testning af hypoteser • Eksperimentets faser • Eksponering

Egenterapi

Klienten bliver sin egen terapeut • Undgå tilbagefald • Hvordan holder man fast i de gode resultater og nye færdigheder

Efter modul 2 har du opnået færdigheder i at kunne intervenere terapeutisk i forhold til de psykologiske dynamikker, som er blevet afdækket gennem kognitiv analyse. Du har fået en række redskaber, der målrettet og effektivt kan udfordre og omstrukturere problematiske tanker og regelsæt. Dette skaber en unik mulighed for øget psykologisk fleksibilitet og større trivsel og livskvalitet. Det er dybt berigende som professionel, med den kognitive teori og metode, at kunne hjælpe personer til større indsigt og mulighed for at træffe bevidste valg i tilværelsen.

MODUL 3 – TO DAGE

Kognitiv terapi, implementering og anvendelse

På baggrund af de generelle færdigheder opnået i modul 1 og 2, er modul 3 rettet mod indføring i og træning af kognitiv teori og metode i forhold til specifikke psykologiske problemstillinger. I kognitiv terapi findes der veldokumenterede behandlingsprogrammer til hver enkelt problemstilling og diagnose. Modul 3 fokuserer på kognitiv behandling af en række alment menneskelige psykologiske problemstillinger, som man som professionel ofte bliver konfronteret med. Indhold:

Kognitiv behandling af

Angst • Depression • Stress/udbrændthed • Selvværdsproblematik • Motivationsprocesser • Smerter

Perspektivering af kognitiv terapi

Tredje bølge af Kognitiv terapi, Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy

Efter modul 3 har du opnået grundlæggende indsigt i psykologiske dynamikker iboende de ovenstående problemområder. Du har endvidere tilegnet dig overblik og begyndende træning i forhold til at arbejde kognitivt med disse psykologiske problemstillinger.

TID & STED

Modul 1: Den 29. marts 2012 fra kl. 9.30 til den 30. marts 2012 kl. 15.00

Modul 2: Den 02. maj 2012 fra kl. 9.30 til den 03. maj 2012 kl. 15.00

Modul 3: Den 06. juni 2012 fra kl. 9.30 til den 07. juni 2012 kl. 15.00

Alle dage på: Quality Hotel Park Middelfart, centralt i landet, tæt på E20 og i gåafstand fra Banegården

TILMELDING

Holdstørrelserne vil være begrænsede. Tilmeld dig derfor til Modul 1, eller Modul 1+2 eller til Modul 1+2+3 inden den 28. februar 2012 via www.seminarer.dk eller ved at ringe til os på tlf. 66 15 90 43

PRIS

Hvert modul koster kr. 5.500 kr. Inkl. ophold i enkeltværelse og fuld forplejning men ekskl. drikkevarer. Ved samtidig tilmelding til to eller tre moduler fratrækkes 5 % pr. modul. Priser er ekskl. moms

DELTAGERBEVIS

Du modtager deltagerbevis efter hvert modul. Efter tre moduler kan udstedes samlet bevis for uddannelsen

Besøg www.seminarer.dk, hvor du kan se vores øvrige spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste