

Основы когнитивно-поведенческой терапии 2-й и 3-й волны: международный стандарт психологической помощи.

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: дистанционная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- познакомиться с научно-обоснованной концепцией КПТ;
- освоить алгоритм использования основных интервенций в рамках рассматриваемого подхода: функциональный анализ поведения, дневник ABC, майндфулнесс навыки, мотивационное интервью, поведенческая активация, работа с ценностями;
- понять механизм универсальных трансдиагностических процессов и логику работы с ними в психотерапевтическом процессе;
- использовать полученные знания и навыки в своей профессиональной деятельности, не зависимо от того психотерапевтического подхода, в котором работают.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Основы когнитивно-поведенческой терапии 2-й и 3-й волны: международный стандарт психологической помощи	100	30	70	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
100	13	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 или	8	48	2	дд.мм.гг, супервизия

			14:30 – 15:50				
			16:00 – 17:30				

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

Занятие 1, 2 (6-7 февраля)

- Краткая история развития метода КПТ.
- Философские и научные основания доказательного подхода.
- Отличительные особенности научно-обоснованных психологических практик.
- Связь когнитивно-поведенческого подхода с другими областями научного знания: теория эволюции, генетика и эпигенетика, нейронаука.

Занятие 3, 4 (13-14 февраля)

- «События-мысли-эмоции-поведение» - визитная карточка метода.
- Базовые интервенции КПТ.
- Понятие функционального контекстуализма.
- Классический АВС (СМЭР) анализ.

Занятие 5, 6 (20-21 февраля)

- Понятие универсальных трансдиагностических процессов в КПТ.
- Модель терапии процессов.
- Мета-позиция и мандфулнесс как важные составляющие современной КПТ:
- медитативные практики;
- позиция наблюдателя;
- профессиональные навыки.

Занятие 7, 8 (27-28 февраля)

- Принципы и организация терапевтической работы в КПТ.
- Профессиональная позиция психолога - «на равных».
- Сократический диалог и мотивационное интервью - основные инструменты организации и проведения сессии.

Занятие 9, 10 (5-6 марта)

- Функциональный АВС анализ поведения, его отличие от классического АВС анализа.
- Техники осознанности и принятия.
- Точка выбора как техника принятия решений.

Занятие 11, 12 (12-13 марта)

- Работа с мышлением, классические и современные интервенции.
- Базовые психотерапевтические мишени:
 - осознание клиентом собственных мыслей;
 - оспаривание существующих нефункциональных мыслей;
 - активизация воображения, избавление от навязчивых образов;
 - минимизация сопротивления клиента.
- Возможные сложности в работе, варианты их преодоления.

Занятие 13, 14 (19-20 марта)

- Работа с поведением, классические и современные интервенции.
- Базовые психотерапевтические мишени:
 - поведенческая активация;
 - формирование поведенческих изменений.
- Возможные сложности в работе, варианты их преодоления.

Занятие 15, 16 (26-27 марта)

- Понятие депрессии и депрессивных расстройств.
- Особенности использования метода КПТ в работе с депрессивными расстройствами.
- Классические и современные интервенции КПТ.
- Проблемы, с которыми сталкивается терапевт и способы их решения.

Занятие 17, 18 (2-3 апреля)

- Понятие тревоги и тревожных расстройств.
- Особенности использования метода КПТ в работе с расстройствами тревожного спектра.
- Классические и современные интервенции КПТ.
- Проблемы, с которыми сталкивается терапевт и способы их решения.

Занятие 19, 20 (9-10 апреля)

- Универсальная модель работы с любым запросом в КПТ.
- Техники работы с универсальными процессами.
- Супервизия.

Формы работы: мини-лекции, демонстрационные сессии, индивидуальные и групповые упражнения, разбор сложных ситуаций из опыта работы участников и ведущего.