

ПРОГРАММА

Профессиональной переподготовки на тему «Использование метода когнитивно-поведенческой психотерапии в работе психолога, медицинского психолога, психотерапевта»

Организатор: некоммерческая социально-ориентированная организация дополнительного профессионального образования психологов КОФ «Просвещение».

Аудитория: психолог, педагог-психолог, медицинский (клинический) психолог, психотерапевт, нейропсихолог, кризисный психолог, практический психолог.

Объем курса: 252ч.

Ведущие преподаватели: член Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии, Российской Ассоциации Детских Психиатров и Психологов, Международного Сообщества по Предотвращению Насилия над детьми (ISPCAN), международный консультант Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ), автор многочисленных статей и методических руководств, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психосоматики и психотерапии СПбГПМУ, психотерапевт Клиники когнитивной психотерапии **Земляных Марина Веанировна** и клинический психолог, психолог для работы с детьми с отклонениями в развитии, арт-терапевт, преподаватель кафедры логопатологии СПбГПМУ, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, член Арт-терапевтической Ассоциации, эксперт ООН по кризисным ситуациям, международный консультант Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ), автор многочисленных статей и методических руководств, кандидат психологических наук **Изотова Маргарита Хаджумаровна**.

Медицинские консультанты курса: Профессор кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии МГМСУ им.Семашко, приглашенный профессор факультета фундаментальной медицины МГУ им.М.В.Ломоносова на базе Клиники неврозов (Москва) **Добровольская Юлия Владимировна**.

Преподаватель МГУ им.М.В. Ломоносова, психиатр Психиатрической клинической больницы №1 им.Н.А.Алексеева **Павличенко Алексей Викторович**.

Научный руководитель Курса: заведующий кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии СПбГПМУ, доктор медицинских наук **Гречаный Северин Вячеславович**.

Куратор курса: Профессор (РУДН), доктор психологических наук, когнитивно-поведенческий терапевт **Слободчиков Илья Михайлович**.

Преподаватели от Института Бека (США):

Президент Института Бека профессор **Джудит Бек**, директор Института Бека доктор **Аллен Р.Миллер**, доктор **Франсис Бродер**, доктор **Бетси Файнберг**, доктор **Керри Смедли**, доктор **Роберт Хидмон**.

Цель курса: обучение теории и практике метода когнитивно-поведенческой психотерапии.

Задачи курса:

- освоение профессиональных знаний и навыков в области метода когнитивно-поведенческой психотерапии
- освоение диагностики когнитивно-поведенческой терапии и широкого применении метода в практике психолога и психотерапевта

- формирование эффективной поведенческой модели и разрешение психологических проблем и комплексов клиента/пациента с помощью метода когнитивно-поведенческой терапии.

Форма проведения: дистанционная, с использованием цифровых технологий ZOOM и WEBINAR.

Время проведения: 12 ноября 2023 - 12 ноября 2024

Документ по завершению обучения: диплом профессиональной переподготовки с присвоением квалификации когнитивно-поведенческий терапевт

Стоимость: 15 000руб. Возможна рассрочка: 5+5+5 с шагом между платежами - месяц.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Часть I (12 ноября - 12 февраля 2023 года). Основные положения КПТ Аарона Бека и российская практика применения. КПТ в детской/подростковой психотерапии. КПТ и психосоматика. КПТ и личностные расстройства. КПТ и РПП, КПТ и РАС, КПТ и СДВГ, РЭПТ Альберта Эллиса.

Принципы психотерапевтического процесса в современной когнитивно-поведенческой терапии. Критерии психического здоровья в современной когнитивно-поведенческой терапии.

Идейно-теоретическая основа КПТ. Сократ, Зенон, Эпиктет (**Слободчиков И.М.**)

Курс лекций: КПТ в работе с детьми и подростками (**Изотова М.Х.**):

Модуль 1: психотерапия детей и подростков; биопсихосоциальный подход

Модуль 2: психотерапия детей и подростков; модель КПТ - вмешательство

Модуль 3: КПТ в психотерапии детей и подростков: эмоции и когниции

Модуль 4: травмофокусированная терапия детей и подростков (КПТ).

КПТ и РПП (**доктор Франсис Бродер**)

Медицинское консультирование: Расстройства пищевого поведения у детей/подростков (**Гречаный С.В.**)

Медицинское консультирование: Рациональный и суггестивный методы психотерапии. РЭПТ Альберта Эллиса и ее отличия от КПТ Аарона Бека (**Добровольская Ю.В.**)

КПТ и РАС (аутистические расстройства). **Доктор Керри Смедли**

Медицинское консультирование: Расстройства аутистического спектра (**Гречаный С.В.**)

КПТ и СДВГ (синдром дефицита внимания/гиперактивности). **Доктор Бетси Файнберг**

Медицинское консультирование: Синдром дефицита внимания/гиперактивности (**Гречаный С.В.**)

Курс лекций: Когнитивно-поведенческая терапия (**Земляных М.В.**):

Модуль 1: условия для когнитивной реструктуризации и практические навыки по созданию условий для когнитивной реструктуризации. Тренинг практических навыков.

Модуль 2: особенности работы с невротическими и аддиктивными расстройствами.

Особенности работы с расстройствами адаптации. Практикум.

Модуль 3: поведенческие приемы: три теории научения. Поведенческие техники и их отработка. Общие принципы релаксации и расслабления. Тренинг поведенческих техник.

Научение, ориентированное на личностное изменение. Формирование домашнего задания.

Модуль 4: экспериенциальная техника: подготовка к рескриптингу. Особенности и тренинг проведения рескриптинга.

Мягкие техники опровержения. Сократовский диалог. Антикатастрофизация.

Жесткие техники опровержения: контратака.

Модуль 5: особенности и тактики работы с психосоматическими расстройствами и расстройствами личности.

Когнитивные стили(стратегии) личности. Диагностика когнитивных стилей личности.

Групповая психотерапия. Цели, задачи, структура и алгоритм когнитивно-поведенческой терапии. Тренинг навыков когнитивно-поведенческой группы.

Модуль 6: теории эмоций в когнитивно-поведенческом направлении. Уровни эмоций. Критерии эмоционального здоровья. Терапия эмоциональных схем. Тактики работы с содержанием эмоций.

Протокол выявления эмоциональных схем и патогенного переживания. Тренинг навыков работы с травматическими (дисфункциональными) переживаниями с помощью когниций. Тренинг навыков работы со сверхабстрактными состояниями.

Взаимосвязь ошибок мышления и определенных механизмов психологической защиты. Тактика работы с сопротивлением. Предоставление обратной связи при сопротивлении.

Практикум: работа клинически ориентированного КПТ терапевта с нарушениями механизмов адаптации, с обесцениванием, с избегающим поведением и поиск альтернативных копингов.

Часть II (12 февраля 2024 - 12 мая 2024 года). Курс лекций: Когнитивно-поведенческая психотерапия и депрессии (Аллен Р.Миллер):

Модуль 1: основы КПТ при депрессии (видео сеанса терапии, когнитивная формулировка проблемы, схемы: когнитивная триада и когнитивная модель)

Модуль 2: планирование лечения с использованием диаграмм когнитивной концептуализации (SB-CCD, PB-CCD)

Модуль 3: составные части лечения: мосты, повестка дня и обзор планов действий

Модуль 4: начало лечения; оценочная сессия и обращение к другим поставщикам услуг; пять сессий

Модуль 5: автоматические мысли, вызов автоматических мыслей; сократовский диалог для оценки автоматических мыслей

Модуль 6: основные убеждения, стратегии преодоления трудностей и промежуточных убеждений

Модуль 7: техники КПТ и других методов лечения, Клинический круглый стол по планированию деятельности; ролевые игры; оценочные задания; техники осознанности

Модуль 8: прекращение лечения и профилактика рецидивов; сеансы тейперинга; трудности с завершением и бустерными сессиями.

Тестовое задание.

Куратор: Слободчиков Илья Михайлович

Медицинское консультирование: депрессии (Гречаный С.В.), депрессии (Карабанова О.А., МГУ)

Вебинар от доктора Р.Хиндмон. Адаптация КПТ к дистанционному(онлайн) режиму проведения сессий с клиентом/пациентом.

Часть III. Курс лекций: КПТ. Третья волна. Майнфуллесс (12 мая 2024 - 12 ноября 2024)

Рекомендации специалистам от профессора Джудит Бек

Модуль 1: обзор когнитивной модели; сократический диалог; ключевые компоненты КПТ; исследования по КПТ

Модуль 2: проведение сеансов КПТ; терапевтические отношения; типичный день и постановка целей; структурирование сеансов

Модуль 3: терапевтический сеанс Рэйчел

Модуль 4: когнитивная концептуализация; автоматические мысли; диаграммы когнитивной концептуализации; использование CCD для планирования лечения

Модуль 5: выявление автоматических мыслей и отличие когнитивных процессов от эмоций; когнитивные искажения; поведенческие эксперименты и дополнительные методы проверки когнитивных способностей; оценка неадаптивных основных убеждений

Модуль 6: обзор планов действий и терапевтических заметок; поведенческие задания; обзор планов действий

Рекомендации специалистам от доктора А.Миллера

Модуль 1: планирование лечения; общение с клиентами и получение исходной информации; когнитивная концептуализация; применение КПТ в сеансе; разработка стратегии, применение техник; оценка и изменение

Модуль 2: диаграммы когнитивных концептуализаций; диаграмма когнитивной концептуализации, основанной на силе (SB-CCD); диаграмма проблемно-ориентированной когнитивной концептуализации (PB-CCD)

Модуль 3: пересмотренная шкала оценки когнитивной терапии (CTRS-R); начало занятия; середина сессии; окончание сеанса

Модуль 4: полные сеансы СВТ с аннотациями; терапевтический сеанс Кейт; терапевтический сеанс Анны

Вебинары от доктора Р. Хиндмон:

Модуль 1: основные положения Майнфуллесс (терапия на основе осознанности)

Модуль 2: интеграция Майнфуллесс в КПТ (когниции)

Модуль 3: интеграция Майнфуллесс в КПТ (эмоции)

Модуль 4: интеграция Майнфуллесс в КПТ для осознания и самосострадания

КПТ при тревожных расстройствах и панических атаках (доктор Р. Хиндмон)

Модуль 1: исследование КПТ при тревожных расстройствах; первый терапевтический сеанс Сары; фокус внимания; поведение избегания и безопасности

Модуль 2: оценочная сессия; обзор концептуализации когнитивного случая; когнитивные модели для Сары; стратегии преодоления трудностей и промежуточные убеждения; концептуализация когнитивного случая; диаграмма когнитивной концептуализации, основанной на силе (SB-CCD)

Модуль 3: когнитивные вмешательства: оценка автоматических мыслей; сбор доказательств и карты преодоления трудностей

Модуль 4: когнитивные вмешательства: декатастрофизация, решение проблем и альтернативные объяснения; рабочие листы для оценки автоматических мыслей и реагирования на них в

использовании когнитивной реструктуризации

Модуль 5: поведенческие вмешательства: поведенческие эксперименты; поведенческие эксперименты во время сессии

Модуль 6: поведенческие вмешательства: воздействия; экспозиционные упражнения и когнитивная формулировка тревоги; иерархии воздействия; фокус внимания клиентов, рейтинговые уровни тревожности и когнитивная реструктуризация

Модуль 7: поведенческие вмешательства: воздействия; частота и продолжительность воздействия; воздействие телесных ощущений; подход, ориентированный на восстановление

Модуль 8: физиологические вмешательства и осознанность; прогрессивная мышечная релаксация; диафрагмальное дыхание; простое контролируемое дыхание; вмешательства, направленные на осознанность; терапевтический сеанс: осознанность мыслей, ощущений и эмоций, контроля внимания

Модуль 9: генерализованное тревожное расстройство; диагностические критерии ГТР; когнитивная модель ГТР и

фактор 1: нетерпимость к неопределенности; когнитивная концептуализация: Сара; когнитивная реструктуризация: запись мыслей; оценка убеждений о беспокойстве; подверженность неопределенности in vivo; тренинг по релаксации и резюме

Модуль 10: паническое расстройство; диагностические критерии; когнитивная модель; пример: Майк; адаптация КПТ к паническому расстройству; интероцептивное воздействие; сеанс терапии; воздействие in vivo; симптом Принятие; использование лекарств

Модуль 11: социально-тревожное расстройство; диагностические критерии; когнитивная модель; самофокусированное внимание и построение впечатление о себе как социальном объекте; дефицит навыков; адаптация КПТ к тревожному расстройству; подход к когнитивной реструктуризации, ориентированной на восстановление; ролевая игра "Фокус внимания"

Модуль 12: обсессивно-компульсивное расстройство; диагностические критерии; обзор когнитивной модели ОКР и нежелательных психических вторжений; оценки навязчивых идей; нейтрализация конвульсий; оценки контроля; когнитивная концептуализация: Пол; когнитивная концептуализация: Павел; адаптация КПТ к ОКР; поведенческие эксперименты; предотвращение воздействия и реакции in vivo; осознанность вторжений; профилактика рецидивов; препятствия в лечении ОКР; подход, ориентированный на восстановление при ОКР.

Медицинское консультирование: Тревожные расстройства и панические атаки (С.В. Гречаный, А.В. Павличенко, Ю.В. Добровольская)

Итоговый тест (от специалистов Института Бека)

Итоговый экзамен (собеседование с преподавателем в прямом эфире)

Подведение итогов обучения методу КПТ (круглый стол с И.М.Слободчиковым)

Примечание: Курс КПТ состоит из трех частей. Обучение возможно не полному курсу, а одной из частей или двум частям курса (на выбор). Стоимость каждой из частей курса составляет 5 000 руб. Обучение по неполному курсу представляет собой курс повышения квалификации и будет выдано по итогам - удостоверение о повышении квалификации.