

## Techniki poznawczo-behawioralne w pracy z treściami poznawczymi

Prowadząca: Anna Igalson

Zajęcia obejmują:

- Teoretyczne i historyczne podstawy koncepcji treści poznawczych, modele Becka, Ellisa i Padesky. Rozpoznawanie i różnicowanie różnych poziomów treści poznawczych (negatywne myśli automatyczne, przekonania rdzenne (kluczowe) i kompensacyjne (dysfunkcjonalne założenia i zasady).
- Techniki diagnostyczne: metody identyfikowania treści poznawczych (model kajzerki, zapis myśli, wizualizacja, odgrywanie ról, czarny scenariusz, ekspozycja, strzałka w dół) na przykładach klinicznych, fragmentów nagrań filmów fabularnych oraz w odgrywaniu ról forum grupy). Omówienie potencjalnych problemów w rozpoznawaniu treści poznawczych.
- Omówienie typowych treści poznawcze w różnych zaburzeniach osobowości (na przykładach osobowości unikającej, narcystycznej, zależnej, histrionicznej, paranoicznej, borderline, obsesyjno-kompulsyjnej) i zaburzeniach psychicznych (na przykładach depresji, lęku społecznego, napadów paniki, lęku o zdrowie, zaburzeń odżywiania).
- Dobór technik terapeutycznych w zależności rodzaju treści poznawczych, poziomu konceptualizacji i etapu motywacji do zmiany. Diagnoza etapu motywacji do zmiany.
- Techniki weryfikowania i modyfikowania treści poznawczych (prezentacja technik za pomocą odgrywania ról przez prowadzącą na forum grupy oraz fragmentów nagrań sesji terapeutycznych):
  - Rozpoznawanie zniekształceń poznawczych i elementy dialogu sokratejskiego jako metody podważania i modyfikowania dysfunkcjonalnych treści poznawczych
  - technika dowodów za i przeciw
  - bilans korzyści i strat
  - tort odpowiedzialności
  - eksperyment behawioralny i ankieta
  - kontinuum
- Omówienie Skali Terapii Poznawczej jako narzędzia do oceny i doskonalenia warsztatu pracy terapeutycznej
- Ćwiczenia praktyczne w grupach 3 osobowych: po każdej prezentacji na forum grupy, uczestnicy ćwiczą przeprowadzenie techniki na podanym przykładzie klinicznym (opis przypadku pacjentki z lękiem o zdrowie i cechami osobowości zależnej i narcystycznej). Uczestnicy kolejno odgrywają role: terapeuty, pacjenta i obserwatora. Obserwator ocenia terapeutę na wybranych punktach Skali Terapii Poznawczej i po zakończonej pracy udziela mu informacji zwrotnych.
- Relacja terapeutyczna i schematy terapeuty aktywowane w kontakcie z pacjentem. Praca własna diagnostyczna metodą strzałki w dół i techniki wyobraźniowej. Metody pracy nad osobistymi treściami poznawczymi terapeutów: rola superwizji i terapii własnej.

Bibliografia:

- Beck J. S. (2005). Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: WUJ.  
Beck, A., Brad, A. (2005). Terapia Poznawcza jako teoria integrująca psychoterapię. Kraków: WUJ  
Beck, A., Davis, D., Freeman, A. (red.).(2016).Terapia Poznawcza Zaburzeń Osobowości. Kraków: WUJ

- Bennet-Levy J., Butler G., Fennell M., Hackmann A., Mueller M., Westbrook D. (2005). Oksfordzki Podręcznik Eksperymentów Behawioralnych w Terapii Poznawczej. Gdynia: Alliance Press
- Brosan L., Todd, G. (2014). Przewycięzania stresu. Przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo – behawioralne. Gdynia: Alliance Press
- Clark, D. M., Fairburn, Ch., G. (2006). Terapia Poznawczo – Behawioralna. Badania naukowe I praktyka kliniczna. Gdynia: Alliance Press
- Davies, W. (2007). Przewycięzania gniewu i drażliwości. Przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo – behawioralne. Gdynia: Alliance Press
- Eifert, G., McKay, M., Forsyth, J. (2008). O złości inaczej. Jak żyć pełnią życia i w zgodzie z własnymi uczuciami. Gdańsk: AnWero
- Fennell, M. (2008). Przewycięzania niskiego poczucia własnej wartości. Przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo – behawioralne. Gdynia: Alliance Press
- Gilbert, P., Leachy, R. (2007). The Therapeutic Relationship in the Cognitive Behavioural Psychotherapies. London & NY: Routledge.
- Grenberger D., Padesky Ch.A. (2004). Umysł ponad nastrojem. Podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej dla klientów. Kraków: WUJ.
- Grenberger D., Padesky Ch.A. (2004). Umysł ponad nastrojem. Podręcznik terapeuty. Kraków: WUJ.
- Hayes, S., Smith, S. (2014). W pułapce Myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Sopot: GWP
- Kokoszka, A. (2009). Wprowadzenie do Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Podstawowe zasady przykłady z praktyki klinicznej z opisami Fraamana, Dattilia, Scrimalego. Kraków: WUJ Kraków: WUJ
- Leachy, R. (2008). Techniki Terapii Poznawczej. Podręcznik Praktyka. Kraków: WUJ
- Leahy, R., Tirsch, D., Napolitano, L. (2014). Regulacja Emocji w Psychoterapii. Podręcznik praktyka.
- Leahy, R. L. (2008). Techniki terapii poznawczej. Podręcznik praktyka. Kraków: WUJ
- Padesky Ch. A. (2004). Umysł ponad nastrojem. Kraków: WUJ
- Persons, J. (2007). Terapia Poznawcza w Praktyce. Podejście Oparte na Sformułowaniu Przypadku.
- Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). Psychoterapia Poznawczo – Behawioralna. Teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat
- Terapia poznawczo behawioralna, nr 1 (3). (2014). Z osobowością w tle. Warszawa: Fundacja Centrum CBT
- Wells A. (2010). Terapia poznawcza zaburzeń lękowych. Kraków: WUJ
- Young, J., Klosko, J., Weishaar, M. (2014). Terapia Schematów. Przewodnik Praktyka. Sopot: GWP