

## **Trening umiejętności w terapii poznawczo-behawioralnej**

**Prowadząca: Agnieszka Madej**

Zajęcia obejmują:

- Etiologia i diagnoza: podstawy terapii poznawczo-behawioralnej i główne zasady, którymi kieruje się terapeuta poznawczo-behawioralny w prowadzeniu terapii
- Kluczowe elementy terapii jako obszary podnoszenia kompetencji terapeutycznych (min. sformułowanie przypadku, prowadzenie wywiadu, określania mechanizmów podtrzymujących, rozmowa z rodzicami i ustalanie celów terapii)
- planowanie terapii w kontekście sformułowania, ćwiczenie umiejętności rozpoznawania problemów i gromadzenia informacji, restrukturyzacji poznawczej, określania mechanizmów podtrzymujących.
- nabywanie umiejętności terapeutycznych w kontekście prezentowanych trudności z doświadczeń własnej pracy z pacjentami (element superwizji)
- Zapoznanie ze skalą umiejętności terapeuty poznawczo-behawioralnego.

Cele warsztatu:

1. Zapoznanie się z podstawami teoretycznymi terapii poznawczo-behawioralnej głównymi zasadami, którymi kieruje się terapeuta poznawczo-behawioralny w prowadzeniu terapii jako uzasadnienie metod pracy i wykorzystywanych technik.
2. Prezentowanie umiejętności prowadzenia kluczowych elementów terapii (np. sformułowanie przypadku, prowadzenie wywiadu, określania mechanizmów podtrzymujących, rozmowa z rodzicami i ustalanie celów terapii) poprzez modelowanie (demonstracja techniki)
3. Usprawnianie kompetencji w zakresie:
  - planowania terapii w kontekście sformułowania,
  - umiejętności rozpoznawania problemów i gromadzenia informacji,
  - restrukturyzacji poznawczej,
  - określania mechanizmów podtrzymujących
  - rozumienia i formułowania problemów pacjentów (dokonywania konceptualizacji) zgodnie z modelami poznawczo-behawioralnymi:
  - rozumienia prezentowanych problemów zgodnie z konceptualizacją poznawczo-behawioralną i na jej podstawie umiejętności formułowania celów i tworzenia planu terapii
  - umiejętności zastosowania odpowiednich interwencji poznawczo-behawioralnych
  - budowania relacji terapeutycznej opartej o zrozumienie problemów pacjenta, informacje zwrotne i umiejętności miękkie
  - działania zgodnego z kodeksem etyki w sytuacji terapeutycznej związanej z pracą z pacjentem niepełnoletnim.

## Bibliografia:

Beck, A., Brad, A. (2005). *Terapia Poznawcza jako teoria integrująca psychoterapię*. Kraków: WUJ

Beck, J. (2005). *Terapia Poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Kraków: WUJ

Kokoszka, A. (2009). *Wprowadzenie do Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Podstawowe zasady przykłady z praktyki klinicznej z opisami Fraamana, Dattilia, Scrimalego*. 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*. Kraków: WUJ

Morrison, J. (2016). *Wstępny Wywiad Diagnostyczny*. Kraków: WUJ

Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). *Psychoterapia Poznawczo – Behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Paradygmat

Wallin, D. (2011). *Przywiązanie w Psychoterapii*. Kraków: WUJ