

# TRZECIE WIOSENNE SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIĄ NA AMISNS !!!!!



zapraszamy na 10-godzinne szkolenie pn:

## Wstęp do psychoterapii poznawczej i behawioralnej



warsztaty poprowadzą:

Pani mgr Agnieszka Wroczyńska

i Pani mgr Hanna Malinowska-Wikaryjczyk

psychoterapeutki i superwizorki psychoterapii  
poznawczo-behawioralnej

**12 marca 2022 (sobota) godz.9.00 sala 205**

**(10 godz.szkoleniowych)**



## Cel szkolenia:

Zapoznanie uczestników z podstawowymi terminami dotyczącymi psychoterapii poznawczej i behawioralnej. Pokazanie specyfiki pracy terapeuty poznawczo-behawioralnego. Przedstawienie charakterystyki tzw. trzeciej fali terapii i podstawowych założeń teoretycznych tych podejść.

Zajęcia oprócz części wykładowej umożliwią uczestnikom praktyczne przećwiczenie podstawowych narzędzi terapeuty CBT.

## Program:

1. Jak zostać certyfikowanym terapeutą poznawczo-behawioralnym.
2. Naukowe dowody na skuteczność terapii.
3. Struktura sesji.
4. Czym są automatyczne myśli, przekonania pośredniczące, przekonania kluczowe i schematy.
5. Podstawowe metody pracy: dialog sokratejski, strzałka w dół, restrukturyzacja poznawcza.
6. Zniekształcenia poznawcze.
7. Czym jest trzecia fala terapii poznawczych i behawioralnych.
8. Charakterystyka pracy w podejściu trzeciej fali.
9. Przykłady pracy: scenki i ćwiczenia. Zaprezentowanie konkretnych przykładów pracy w różnych podejściach.
10. Terapia CBT od „tabelek” do transdiagnostycznych konceptualizacji problemu: gdzie jesteśmy teraz.

**Udział bezpłatny. Liczba miejsc na spotkaniu ograniczona! Zapisy on-line do dnia 28 lutego 2022**

**<https://tiny.pl/9jmr9>**

**W zależności od sytuacji epidemicznej szkolenie może zostać przeprowadzone w formie zdalnej**

