

2-dages introkursus til kognitiv terapi

Kurset er et introduktionskursus for personer som gerne vil lære den basale kognitive teori og metode.

Hvad er kognitiv terapi?

Den kognitive terapeutiske samtale udføres i et særligt kognitivt samarbejde mellem behandler og klient. I samtalen tages der typisk udgangspunkt i arbejdet med en følelsesmæssig belastende situation, hvor brugerens tanke-, følelses-, adfærdsmæssige og fysiologiske reaktion identificeres og sættes i sammenhæng med brugerens øvrige livsomstændigheder.

Kognitiv teori og metode

Ifølge kognitiv teori vurderer og tolker man altid de ting, man oplever, i alle situationer. Behandleren kan, ved at benytte en kognitiv spørgemetode, hjælpe klienten til at erkende sine tanker. Ved at opnå denne erkendelse, kan man ændre den betydning, man tillægger en given tankegang, og derved også ændre den følelsesmæssige reaktion.

Den kognitive teori og metode giver en række verbale og adfærdsterapeutiske teknikker og strategier til at ændre et uhensigtsmæssigt tankemæssigt perspektiv. Udgangspunktet er, at en given tankegang kan betragtes som en hypotese, der kan bevises eller modbevises.

Kursets opbygning og indhold

Deltagerne introduceres for de mest centrale elementer i den kognitive terapi teori og metoder. Med udgangspunkt i casehistorier fra deltagernes hverdag præsenteres deltagerne for, hvordan man i den kognitive terapi opstiller sagsformuleringer over den enkelte klients problemstillinger, og hvilke situationer man arbejder med. Deltagerne introduceres for den mest anvendte kognitive spørgemetode, den sokratiske dialog. Deltagerne præsenteres for hvordan ændringer opnås gennem den verbale diskussion og adfærdseksperimenter

Kursussted

Wattar Gruppen
Kognitivt Psykologcenter
Holbergsgade 14, 4.
1057 København K

Tidspunkt

Kurset løber over 2 dage
Den 3. og 4. oktober fra kl. 9.00 -16.00

Praktiske oplysninger

Vi holder en frokostpause midt på dagen.
Der vil være kaffe/te om morgenen og igen om eftermiddagen, hvor der også vil være kage

Materialer

Der vil blive udleveret materialer i form af hand-outs

Undervisere

Psykologer fra Wattar Gruppen

Antal deltagere

Der vil være max. 15 deltagere på holdet.

Pris

Pris per deltager: kr. 2.300,- inkl. te/kaffe og eftermiddagskage.

Tilmelding og yderligere information

Kontakt sekretariatet på tlf. 33 11 22 84 eller på e-mail info@wattar-gruppen.dk. Husk at oplyse navn, adresse og telefonnummer samt hvilket kursus, du ønsker at deltage på