

# 1-årig uddannelse i kognitiv terapi

Kognitivt Psykologcenter tilbyder en 1-årig uddannelse i kognitiv terapi rettet mod social- og sundhedsfagligt personale. Formålet med uddannelsen er at give deltagerne forudsætninger for at kunne anvende kognitiv terapi i deres daglige arbejde.

## **Om kognitiv terapi**

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk teori og metode, der tilbyder en målrettet og effektiv behandling af en lang række psykiske lidelser. I kognitiv terapi er det en grundlæggende idé at den enkelte person lærer at genkende og forstå negative og uhensigtsmæssige tanke-, følelses- og handlemønstre så de kan udfordres og ændres. Det er målet at personen derved bliver i stand til at tænke mere fleksibelt, realistisk og positivt, lærer at udholde og udtrykke følelser og bliver i stand til at kunne handle mere frit.

Ved at lære at anvende den kognitive model fremmes dels deltagernes egen positive personlige udvikling, dels opnår de øget kompetence i deres arbejde som behandler og terapeut. Deltagerne får en forståelsesramme, der kan skabe overblik over sager og problemstillinger samt anvendes til at strukturere behandlingsforløb efter. Derved bliver det lettere at opstille realistiske mål og arbejde mere målrettet.

Kognitiv terapi er blevet dokumenteret effektiv i behandlingen af mange psykiatriske og psykosociale lidelser. Den kognitive model er hele tiden i udvikling, og i disse år udvides arbejdsmetoderne med mere aktiverende og oplevelsesorienterede elementer i form af meditationsteknikker, kreative teknikker og et mere interpersonelt. På kurset vil der blive undervist i og efter såvel de klassiske som de allernyeste metoder indenfor den kognitive terapi.

## **Målgruppe**

Uddannelsen er rettet mod personer, som i deres daglige arbejde vil kunne anvende den kognitive model i behandlingsarbejde. Det vil fortrinsvist være personer med social- eller sundhedsfaglig uddannelsesbaggrund fx i sygepleje, socialrådgivning, pædagogisk arbejde, fysio- og ergoterapi, eller personer der arbejder med misbrugsbehandling, personer der arbejder med sindslidende og/eller er ansat på psykiatriske hospitaler, væresteder, bofællesskaber, institutioner o.l.

## **Uddannelsens tilrettelæggelse**

Undervisningen afholdes med teorigennemgang vekslede med praktiske øvelser og træning. Supervision foregår i grupper og er baseret på deltagernes egne erfaringer og problemstillinger fra deres arbejdssituation. Der er også mulighed for selvrefleksion i grupper.

Uddannelsen er tilrettelagt sådan, at der sideløbende med indføringen i den kognitive model også sker en formidling af almen psykologisk viden, som har betydning for forståelsen af klienternes problemstillinger og den terapeutiske proces. Således vil specifikke teorier indenfor kommunikation, indlærings-, udviklings- og sundhedspsykologi, diagnosticering, sorg, krise og traumer, angst og depression og assertions- og selvværdstræning blive præsenteret og blive relateret til den kognitive model og det psykoterapeutiske arbejde. Ved uddannelsens start udleveres en litteraturliste, der omfatter tekster indenfor det kognitive terapeutiske og det psykologiske område.

## **Teori**

Hovedvægten lægges på indføring i den kognitive model og den forståelse, der danner basis for modellen samt introduktion af relevante psykologiske emner. Vi arbejder teoretisk, øvelses- og oplevelsesorienteret og træner metoderne, så de kan anvendes i deltagerens egen hverdag. Behandlingsprincipperne for specifikke lidelser som angst, depression og traume gennemgås under kurset.

## **Supervision**

Supervisionen dækker dels sagssupervision dels supervision på deltagerens egne sager ud fra den kognitive model. Deltagerne fordeles i supervisionsgrupper på op til 8 deltagere. Supervisionsgrupper bliver sammensat således, at der vil være forskellighed i forhold til faglig baggrund og arbejdssted. I supervisionstimerne diskuteres deltagerens egne sager ud fra den kognitive model.

## **Selvrefleksion**

Deltagerne præsenteres for den kognitive gruppemodel og afprøver de kognitive metoder på dem selv ved at vælge én eller flere af deres egne problemstillinger fra enten arbejds- eller privatlivet. Dette giver en indsigt i hvordan det er at være klienten, hvilket støtter deres personlige og faglige udvikling. Selvrefleksionen foregår i grupper.

## **Forventninger til deltagerne**

Deltagerne skal være villige til løbende at afprøve metoderne, involvere sig med egne erfaringer og stille sig til rådighed i øvelsessituationer samt læse den anbefalede faglitteratur. Kursusbevis udstedes ved minimum 80% deltagelse.

Det er en forudsætning for at kunne optages på uddannelsen, at man har kontakt med klienter, patienter, brugere eller andre som kan danne baggrund for supervision, hvor deltagerne løbende fremlægger egne sager med sagsformuleringer og behandlingsforslag.

## **Muligheder for videreuddannelse**

Da den 1-årige uddannelse i kognitiv terapi er tilrettelagt efter Socialministeriets, Undervisningsministeriets og Indenrigs- og Sundhedsministeriets kvalitetskriterier til 4-årige uddannelser til psykoterapeut, er det muligt for deltagere på den 1-årige uddannelse, at bruge den 1-årige uddannelse som basisår til Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenters uddannelse til kognitiv psykoterapeut og dermed fortsætte på År 2, 3 og 4 på psykoterapeutuddannelsen. Optagelse på År 2 forudsætter at man tager selvrefleksion og eksamen på År 1.

## **Optagelse på uddannelsen**

Hvis du er interesseret i at starte på den 1-årige uddannelse, kan du hente ansøgningsskema samt få flere oplysninger på vores hjemmeside:

[www.wattar-gruppen.dk](http://www.wattar-gruppen.dk)

Hvis du har spørgsmål skal du være velkommen til at rette henvendelse til sekretariatet på telefon 33 11 22 84 eller på e-mail [info@wattar-gruppen.dk](mailto:info@wattar-gruppen.dk)