

OM SEMINARER.DK

Seminarer.dk blev i sin tid dannet for at dække et behov for hurtig og præcis videndeling mellem offentlige arbejdspladser. Vi har specialiseret os i at spotte aktuelle behov og udviklinger indenfor mange forskelligartede områder. Vores kunder og vi er enige om, at der ikke er grund til at arbejde med problemstillinger og udfordringer, som andre allerede har gjort erfaringer med, uden at høre om disse erfaringer og inddrage dem i egne løsninger. Heraf seminarer.dk, hvor vi bringer aktører sammen netop for at dele viden.

Senere har Seminarer.dk, med udgangspunkt i vores store netværk af erfarne undervisere, udviklet egentlige faglige kurser og ikke mindst kurser indenfor personlig udvikling og ledelse.

HOLD 32

TID & STED

Modul 1:

Den 3. december 2018 fra kl. 9.30
til den 4. december 2018 kl. 15.00

Modul 2:

Den 21. januar 2019 fra kl. 9.30
til den 22. januar 2019 kl. 15.00

Modul 3:

Den 27. februar 2019 fra kl. 9.30
til den 28. februar 2019 kl. 15.00

Alle dage på Trinity Hotel og Conferencecenter, Gl. Færgevej 30,
7000 Fredericia. Centralt i landet. Tæt på motorvej E 20 og
Middelfart/Fredericia togstationer.

TILMELDING

Holdstørrelserne vil være begrænsede. Se tilmeldingsfrist og tilmeld dig til
Modul 1, eller Modul 1+2 eller til Modul 1+2+3 via www.seminarer.dk eller ved
at ringe til os på tlf. 66 15 90 43.

PRIS

Hvert modul koster **kr. 5.805,-** Inkl. ophold i enkeltværelse og fuld forplejning men ekskl.
drikkevarer. Priser er ekskl. moms.

Hvis din arbejdsplads har deltaget flere gange før inden for de seneste 12 måneder, opnår I
yderligere rabat. Helt op til 10%. Rabatten er knyttet til jeres EAN-nummer (for arbejdspladser
uden EAN-nummer: CVR-nummer). Gå ind på www.seminarer.dk under loyalitetsrabat, og se hvor
stor rabat I kan opnå.

BEVIS

Efter tre moduler udstedes samlet bevis for uddannelsen.
Deltager du på ét af de tre moduler udstedes deltagerbevis for dette modul.

WWW

Besøg www.seminarer.dk, hvor du kan se vore øvrige spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste.

KOGNITIV TERAPI & METODE

Underviser cand.psych.aut.
Anne Dorthe Hasholt

Kognitiv terapi er en af de mest veldokumenterede terapeutiske metoder, der findes. Både de grundlæggende teoretiske modeller og de praktiske metoder er blevet undersøgt og testet gennem de seneste 50 år.

Læs mere om kurset på seminarer.dk

Modulopbygget grunduddannelse i

KOGNITIV TERAPI & METODE

Kognitiv terapi er en af de mest veldokumenterede terapeutiske metoder, der findes. Både de grundlæggende teoretiske modeller og de praktiske metoder er blevet undersøgt og testet gennem de seneste 50 år.

Psykolog Anne Dorthe Hasholt har i samarbejde med Seminarer.dk udviklet denne uddannelse i tre moduler, hvor du, afhængigt af dine faglige behov og interesser, kan vælge at tage modul ét alene, modul ét og to, eller alle tre moduler.

Lidt om kognitiv terapi

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk hovedretning, der blandt andet er kendetegnet ved brugen af teoretiske og skematiske modeller og behandlingsmetoder. Det er en højt specialiseret terapiform udviklet til forskellige psykiske problemstillinger, som f.eks. angst, depression, socialfobi, selvværdsproblematikker, misbrug og personlighedsforstyrrelse.

Hovedformålet er altid at afhjælpe følelsesmæssig lidelse og ændre adfærd, som hæmmer livsudfoldelse. For at opnå dette mål er tænkningen, kognitionen, der har givet retningen sit navn, det centrale mål for terapeutisk intervention.

Kognitiv terapi er en af de mest veldokumenterede terapeutiske metoder, der findes. Både de grundlæggende teoretiske modeller og de praktiske metoder er blevet undersøgt og testet gennem de seneste 50 år. Der er derfor videnskabeligt belæg for, at

kognitiv terapi kan give hurtig bedring for klienten og en langtidsholdbar effekt, som mindsker tilbagefald.

Hovedvægten i et kognitivt terapeutisk forløb lægges på udviklingen af analyserende evner hos klienten. Dette gøres både gennem rent kognitive – dvs. tankemæssige – metoder og gennem konkrete adfærdseksperimenter, som netop er praktisk træning i den virkelige verden.

Hvem henvender uddannelsen sig til?

Alle, der arbejder med mennesker i proces, kan have stor faglig og personlig glæde af et grundkursus i kognitiv teori og metode. Metoden har vist sig at danne et solidt og konstruktivt grundlag for tværfagligt arbejde. Endvidere viser erfaringerne fra de mange afholdte kurser, at også ledere kan have stor gavn af at mestre en kognitiv tilgang til håndteringen af personalerelaterede og organisatoriske udfordringer.

Den kognitive terapimodel er samtidig grundlaget for mindfulness, der betegnes som den tredje bølge inden for kognitiv terapi. Mange, der har stiftet bekendtskab med mindfulness, eller som overvejer det, har derfor stor gavn af, at lære de grundlæggende termer og metoder inden for det kognitive paradigme.

MODUL 1 *to dage*

Grundlæggende teoretisk indføring

Det kognitive terapeutiske arbejde hviler på det, der kaldes den kognitive grundmodel, der er en umiddelbart tilgængelig teoretisk model over, hvordan tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd hænger sammen i et evigt foranderligt dynamisk forhold. Som mennesker er vi tilbøjelige til at bemærke, den situation vi befinder os i og de reaktioner, som dette afstedkommer. Vi er langt mindre trænede i at lægge mærke til, hvad det er for nogle tanker og fortolkninger, der spontant opstår i sindet, og som rummer den egentlige nøgle til forståelsen af de følelser og den adfærd, som vi havner i.

På modulet undervises i den kognitive diamant. Du lærer om alle grundbegreber og får en grundig indføring i teorien. Vi træner grundigt det analyserende arbejde i forhold til det at hjælpe personen med at finde ind til udfordringens kerne og finde frem til gavnlige indsatspunkter samt ikke mindst skabe klarhed over u hensigtsmæssig adfærd.

Efter modul 1 har du opnået en dyb forståelse af filosofien bag kognitiv terapi samt opnået træning i de grundlæggende analysemodeller og metoder. Dette vil umiddelbart give dig kompetence til at opstarte anvendelsen af den kognitive teori som analytisk redskab i din dagligdag.

MODUL

MODUL 2 *to dage*

Grundlæggende metoder til intervention

Kognitiv terapi handler om - ved hjælp af tydelige og umiddelbart tilgængelige teoretiske modeller og værktøjer - at blive trænet i at kunne differentiere, hvad der sker i sindet, samt optræne nye færdigheder og strategier, der kan reducere psykisk stress og lidelse og give en helt anden personlig styring og bevidsthed omkring egne handlinger og adfærdsmønstre. På modul 2 bygges der videre på de analyseredskaber, som er blevet trænet på modul 1. Det handler nu om at opnå indsigt og træning i, hvordan man terapeutisk kan intervenere i forhold til tanker og leveregler, som ikke er hjælpsomme for personen, og som medfører psykisk stress og lidelse.

På modulet arbejder vi videre ud fra det analysegrundlag, vi har lært at tilvejebringe på modul 1. Vi udbygger den teoretiske del og arbejder videre med mange praktiske eksempler. Du lærer grundlaget for 'omstrukturering', hvor din opgave er at hjælpe klienten med at ændre uønsket og u hensigtsmæssig adfærd til en ny dimension, som nedbringer eller hindrer større eller mindre lidelse i klientens liv. Samtidig hjælper vi klienten med stabilisering og midler til at hindre tilbagefald.

Efter modul 2 har du opnået færdigheder i forhold til at kunne intervenere terapeutisk i forhold til de psykologiske dynamikker, som er blevet afdækket gennem kognitiv analyse. Du har fået en række redskaber, der målrettet og effektivt kan udfordre og omstrukturere problematiske tanker og regelsæt. Dette skaber en unik mulighed for øget psykologisk fleksibilitet og større trivsel og livskvalitet. Det er dybt berigende som professionel med den kognitive teori og metode at kunne hjælpe personer til større indsigt og mulighed for at træffe bevidste valgt i tilværelsen.

MODUL

MODUL 3 *to dage*

Implementering og anvendelse

På baggrund af de generelle færdigheder opnået i modul 1 og 2 er modul 3 rettet mod indføring i og træning af kognitiv teori og metode i forhold til specifikke psykologiske problemstillinger. I kognitiv terapi findes der veldokumenterede behandlingsprogrammer til hver enkel problemstilling og diagnose. Modul 3 fokuserer på kognitiv behandling af en række alment menneskelige psykologiske problemstillinger, man som professionel ofte bliver konfronteret med.

Vi har på dette modul udvalgt to velkendte og desværre ret almindelige psykiske ubalancer nemlig: angst og depression. Anvendelsen af kognitiv terapi i forhold til disse to lidelser gennemgås systematisk og indgående med udgangspunkt i en grundlæggende teoretisk gennemgang af disse lidelser. Vi har valgt disse udgangspunkter, fordi mange behandlere og ledere kommer i berøring med mennesker, der har disse lidelser i større eller mindre grad. Samtidig bruger vi eksemplerne som model for intervention i forhold til andre typer af lidelser eller tilstande som eksempelvis misbrug, lavt selvværd, tvangshandlinger m.m. Kognitiv terapi er netop kendetegnet ved at være stringent, skematisk og systematisk tilrettelagt således, at mestrer man først modellen, er man i stand til at anvende den i stort set alle sammenhænge, hvor mennesker ønsker at skabe klarhed over og ændringer i deres adfærd.

Efter modul 3 har du opnået grundlæggende indsigt i psykologiske dynamikker iboende de ovenstående problemområder. Du har endvidere tilegnet dig overblik og begyndende træning i forhold til at arbejde kognitivt med disse psykologiske problemstillinger.

MODUL