Программа подготовки по когнитивно-поведенческой психотерапии

«ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

144часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы:** | **Часы:** |
| **1.** | **Теоретические основы когнтивно-поведенческого консультирования** | **24** |
| 1.1 | Социально-когнитивная теория. Биологические факторы в процессах научения. Человеческие способности. Человеческая агентность и взаимный детерминизм. Триадический взаимный детерминизм. | 8 |
| 1.1.1 | Научение через наблюдение. | 2 |
| 1.1.2 | Моделирование мыслительных процессов. | 1 |
| 1.1.3 | Научение в действии. | 1 |
| 1.1.4 | Регулирующие побудительные системы. | 1 |
| 1.1.5 | Самоэффективность и цели. | 2 |
| 1.1.6 | Моделирование через участие. | 1 |
| 1.2 | Основополагающие тезисы когнитивного консультирования. | 6 |
| 1.2.1 | Дисфункциональные схемы и убеждения. Систематическое совершение когнитивных ошибок. Автоматические мысли. | 4 |
| 1.2.2 | Эволюционные и генетические факторы когнитивной уязвимости. Гипервалентный образ действий. Принципы когнитивного консультирования. | 2 |
| 1.2.3 | Основные положения теории А.Бека. | 1 |
| 1.2.4 | Активизация когнитивных схем и симптомов психиатрических и других расстройств. | 1 |
| 1.3 | Когнитивный фокусинг.  Определение проблемы и концептуализация в терминах когнитивной терапии. | 6 |
| 1.3.1 | Способность изменять гипервалентный образ действий. Реальность дисфункциональных интерпретаций. | 4 |
| 1.3.2 | Активизация уязвимости. Понятие когнитивного сдвига. | 2 |
| 1.4 | Тестирование теоретических знаний, зачет практических навыков | 4 |
| **2.** | **Когнитивный стиль консультирования** | **24** |
| 2.1 | Формирование когнитивного стиля консультирования. Когнитивные профили. | 6 |
| 2.2 | Предотвращение саботажа клиента. | 2 |
| 2.3 | Причины неадекватности. | 1 |
| 2.3 | Типы саботажа и техники его преодоления | 8 |
| 2.4 | Завершение консультирования и предотвращение рецидивов. | 2 |
| 2.5 | Снижение тревоги перед завершением терапии | 1 |
| 2.6 | Виды когнитивной самотерапии и самопомощи | 2 |
| 2.7 | Тестирование теоретических знаний, зачет практических навыков | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **КОГНИТИВНЫЙ ПРАКТИКУМ** |  |
| **3.** | **Когнитивно-поведенческий практикум -1** | **36** |
| 3.1 | Концептуальное формирующее психообразование. | 18 |
| 3.1.1 | Обучение формуле АВС. Предоставление доказательств того, что мысли определяют эмоции. | 6 |
| 3.1.2 | Группы убеждений. | 1 |
| 3.1.3 | Непатологическое мышление. Описание собственного понятийного мира. | 2 |
| 3.1.4 | Виды когниций: Ожидания; Самоэффективность; Я-концепция; Внимание; Избирательность памяти; Атрибуция; Оценки; Самоинструктирование; Скрытое знание; Объяснительный стиль | 8 |
| 3.1.5 | Контрольный список ключевых компонентов когнитивной терапии. | 1 |
| 3.2 | Идентификация и изменение подспудных убеждений; | 12 |
| 3.2.1 | Когнитивные модели. | 3 |
| 3.2.2 | Когнитивные карты. | 6 |
| 3.2.3 | Диаграмма когнитивной концептуализации. | 3 |
| 3.3 | Психотерапевтический меморандум. Суть, принципы и особенности когнитивной терапии. | 2 |
| 3.4 | Тестирование теоретических знаний, зачет практических навыков | 4 |
| **4.** | **Когнитивно-поведенческий практикум -2** | **36** |
| 4.1 | Техники опровержения: жесткие. | 12 |
| 4.1.1 | Контратака; | 2 |
| 4.1.2 | Контрутверждения; | 2 |
| 4.1.3 | Диспут и оспаривание; | 2 |
| 4.1.4 | Форсирование выбора; | 2 |
| 4.1.5 | Создание диссонанса; | 2 |
| 4.1.6 | Когнитивное наводнение; | 1 |
| 4.1.7 | Когнитивное обусловливание отвращения и отстранения; Скрытое избегание. | 1 |
| 4.2 | Техники опровержения: мягкие. | 8 |
| 4.2.1 | Оспаривание в состоянии релаксации; | 1 |
| 4.2.2 | «Антикатастрофицирующая» практика; | 3 |
| 4.2.3 | Преодолевающие утверждения; | 2,5 |
| 4.2.4 | Скрытое угасание; Скрытое подкрепление; | 1 |
| 4.2.5 | Использование состояний измененного сознания и пониженной мозговой активности. | 0,5 |
| 4.3 | Техники опровержения: объективные. | 10 |
| 4.3.1 | Альтернативная интерпретация | 3,5 |
| 4.3.2 | Рациональные убеждения | 2,5 |
| 4.3.3 | Утилитарные доводы | 1 |
| 4.3.4 | Логический анализ | 3 |
| 4.4 | Тестирование теоретических знаний, зачет практических навыков | 6 |
| **5.** | **Когнитивно-поведенческий практикум -3** | **24** |
| 5.1 | Гипервалентные и доминирующие стратегии. | 16 |
| 5.1.1 | Избегающая. Зависимая. Гистрионная. Параноидная. Пассивно-агрессивная. Антисоциальная. Шизоидная. Обсессивно-компульсивная. Нарциссическая. | 16 |
| 5.2 | Дифференциальная диагностика доминирующих стратегий. | 1 |
| 5.3 | Основы когнитивной реконструкции доминирующих стратегий. | 1 |
| 5.4 | Тестирование теоретических знаний, зачет практических навыков | 6 |