

UDDANNELSE I KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI FOR PSYKOLOGER OG LÆGER

Fælles om færdigheder

Fra starten af 2016 udbyder Mindwork & Cektos i fællesskab specialiseringsmodulet i kognitiv adfærdsterapi.

Vi forener kræfterne for sammen med et hold af kompetente og erfarne undervisere, at kunne udbyde en uddannelse, der ikke blot adresserer de vigtigste og nyeste aspekter på det kognitive felt, men også søger at løse en af de mest centrale udfordringer i terapeutuddannelse:

Overførslen af teoretisk viden til konkrete nye og bedre terapeutiske kompetencer.

Dette helt nye uddannelsesforløb tager udgangspunkt i den internationale forskning og de her identificerede mest effektive metoder til at uddanne og opkvalificere terapeuter. Gennem begrænsning af forelæsning men aktiv brug af demonstrationer, praktiske øvelser og skuespillere vil det gennemgående fokus fra start til slut være udvikling, optimering og tillæring af konkrete evidensbaserede terapeutiske metoder og de specifikke færdigheder, som CORE Guidelines indikerer som centrale.

Det er ikke kun fællesskabet mellem to stærke udbydere, der er centralt på denne uddannelse. Netop fordi der fokuseres så meget på praktisk træning, stilles der store krav til fælles forståelse, tryghed og tillid mellem både deltagere og undervisere. I gennemførelsen af uddannelsen vægter vi derfor fællesskabet højt, f.eks. gennem sociale arrangementer og networking muligheder.

Uddannelsen er bygget op af fire moduler:

MODUL 1:

Klassisk CBT	Uddannelsens første modul beskæftiger sig med det terapeutiske arbejde inden for det, der populært vil kunne betegnes som ”den typisk CBT klient”. En klient som denne vil psykologen kunne møde i de fleste af de sammenhænge, hvor der udbydes psykoterapi: Psykiatrien, privat praksis, rådgivningstilbud og på arbejdspladser.
Læringsmål	<ul style="list-style-type: none">- Gøre kursisten bekendt med grundlæggende begreber i CBT- Opnå grundlæggende og transdiagnostiske terapeutiske færdigheder- Introducere kursisten til de ”klassiske behandlingsmanualer” i CBT- Give den erfarne terapeut mulighed for at videreudvikle og raffinere de fundamentale kognitive metoder og teknikker, de allerede anvender i deres praksis.
Færdigheder i fokus	Sagsformulering, struktur og dataindsamling, psykoedukation, tankeintervention, adfærdsintervention, feedback, formulering af hjemmeopgaver, socialisering til de

	kognitive modeller og rationaler; imagery.
Problematikker	Angst (panik, social, fobier), depression og selvmordsforebyggelse.
Undervisere	Lennart Holm, Christian Møller Pedersen, Mikkel Arendt Henrik Tingleff og Vibeke Lunding-Gregersen
Afholdelse	Grundlæggende CBT 2 dage: 1.+2. februar 2016 Angst og Depression 4.+5.+6. april 2016: (Networking-aften den 5. april fra kl. 17 til kl. 21)

MODUL 2

Kompleks CBT	Det andet uddannelsesmodul omhandler den gruppe af klienter, som psykologen ofte møder i det offentlige behandlingssystem som f.eks. i psykiatrien og kommunale behandlingstilbud, men som også dukker op i privat praksis. Fælles for klientgruppen er, at der kan være en høj grad af ambivalens og/eller udfordringer relateret til det at søge behandling, der kan være omfattende komorbiditet og socioøkonomiske udfordringer.
Læringsmål	<ul style="list-style-type: none"> - Gøre kursisten bekendt med kompleks sagsformulering - Opnå diagnosespecifikke terapeutiske færdigheder - Introduktion til arbejde og intervention på kerneantagelsesniveau - Præsentere kursisten for videreudvikling af klassisk kognitiv terapi - Udvide den erfarne terapeuts interventionsmuligheder.
Færdigheder i fokus	Konceptualisering af komplekse cases og personlighedsforstyrrelser, at engagere klienter i behandling, terapeutisk alliance, struktur og regler, motivation med den umotiverede, introducere og forandre kerneoverbevisninger, vedligeholde problemløsningsperspektiver – undlade at se klienten som problemet, håndtere modstand, modgang og tilbagefald.
Problematikker	Misbrug, aggression, personlighedsforstyrrelser, sorg, krise og traumer.
Undervisere	Christian Frøkjær Thomsen, Mikkel Arendt og Nicole Rosenberg

Afholdelse	Misbrug, aggression og personlighedsforstyrrelser 3 dage: 14.+15.+16. sep. 2016 Sorg & Krise: 30. + 31. august 2017 (OBS! Ny dato)
-------------------	---

MODUL 3

Nyere tilgange	I tredje modul fokuseres på nogle af de mest centrale nyere udviklinger inden for de kognitive terapier: Metakognitiv terapi og Compassion Fokuseret Terapi. Kursisterne introduceres for disse tilganges teoretiske og praktiske grundlag relateret til psykologiske problematikker i bredeste forstand.
Læringsmål	<ul style="list-style-type: none"> - Gøre kursisten bekendt med nye retninger indenfor de kognitive terapier - Gennemgang af teoretisk fundament og forskning indenfor områderne - Teori og praktiske øvelser i compassion-focused therapy - Teori og praktiske øvelser i metakognitiv terapi - Case-diskussioner og optimal brug af disse metoder
Færdigheder i fokus	<p>Kursisten får introduktion til nyere paradigmer indenfor de kognitive terapier. Dagene involverer konkrete øvelser.</p> <p>Kursisten får viden omkring hvordan medfølelse kan styrkes i klienten og terapeuten og hvordan dette kan afhjælpe psykiske problematikker som angst, selvhad og skam.</p> <p>Kursisten får viden omkring, hvordan et bestemt opmærksomhedssyndrom menes at være primær årsag til psykiske symptomer og hvordan dette syndrom kan afhjælpes på meget kort tid.</p>
Problematikker	Borderline, angst, depression, PTSD, OCD, skam og selvkritik.
Undervisere	Chris Irons og Pia Callesen
Afholdelse	Compassion Fokuseret Terapi 23.-24. februar 2017. Metakognitiv Terapi 28. februar 2017.

MODUL 4

Kreativ CBT	
--------------------	--

	<p>Uddannelsens sidste modul fokuserer på praktisk og kreativ anvendelse CBT. Én undervisnings er dedikeret til anvendelse af CBT-strategier og metoder, i forhold til almenpsykologiske problematikker, arbejdsrelateret stress og personlig udvikling mens én dag er relateret til praktisk træning af kreative tilgange til basismetoderne i det daglige kliniske arbejde.</p>
Læringsmål	<ul style="list-style-type: none"> - Give kursisten indblik i CBT's muligheder og begrænsninger ift. problematikker, der ikke nødvendigvis opfylder diagnostiske kriterier - Introducere metoder og strategier til præstationsoptimering, personlig udvikling og trivsel - Kendskab til kvalitetssikrende metoder i terapien - Udvide både den erfarne og den uerfarne terapeuts interventionsfelt.
Færdigheder i fokus	<p>Klinisk vurdering af loyalitet til model vs. opmærksomhed på relationelle/andre temaer, tilpasning af CBT-model til den enkelte klient, reagere og tilpasse til implicit og eksplicit feedback, brug af og svar på humor i terapi. Kvalitetssikring: Egen monitorering, terapeuttanker og rating af terapi samt brug af feedbackmodeller for optimering af det terapeutiske forløb.</p>
Problematikker	<p>Misbrug, aggression, personlighedsforstyrrelser, sorg, krise og traumer.</p>
Undervisere	<p>Lennart Holm, Henrik Tingleff og Vibeke Lunding-Gregersen</p>
Afholdelse	<p>2 dage: 5.+6. april 2017 (afslutningsaften den 6. april kl. 17-21)</p>

Omfang:

Uddannelsen består af 15 kursusdage (90 timer) og 60 timers supervision i grupper. Gruppesupervisionen gennemføres som 10 dage af 6 timers fremmøde.

Kick off arrangement

Den 16. december 2015 mødes vi, så kursusledere og kursister kan få lejlighed til at møde hinanden og høre lidt historier fra den kognitive verden.

Tid:

Første undervisningsdag er den 1. Februar 2016 og sidste undervisningsdag er i august 2017.

Sted:

Kurset afholdes i Mindworks lokaler på Vesterbrogade 31, 1. Sal, 1620 København V.

Pris:

Prisen for uddannelsen er 45.000 kr. inkl. fuld forplejning, hvilket vil sige let morgenmad, frugt, the og kaffe i løbet af dagen samt frokost.

Der er op til 25 deltagere og uddannelsen er godkendt af Dansk Psykolog Forening.

Overblik tidsplan:

Dato	Tema	Underviser
16. december 2015	Kick Off	Vibeke Lunding-Gregersen Henrik Tingleff Pia Callsen
1. + 2. februar 2016	Grundlæggende CBT	Lennart Holm Vibeke Lunding-Gregersen Henrik Tingleff
4.+5.+6. april 2016	Angst og Depression	Mikkel Arendt Christian MP
14.+15.+16. september 2016	Misbrug, aggression, Personlighedsforstyrrelser	Christian Frøkjær Thomasen
30.+ 31. august 2017 OBS! Ny dato	Sorg / Krise / Traume	Mikkel Arendt og Nicole Rosenberg
23.+24. februar 2017	Compassion Fokuseret Terapi	Dr Chris Irons
28. februar 2017	Metakognitiv Terapi	Pia Callesen
5. april 2017	Kognitiv coaching	Vibeke Lunding-Gregersen Henrik Tingleff
6. april 2017	Metodetræning, opsummering og afslutning.	Lennart Holm Vibeke Lunding-Gregersen Henrik Tingleff