

UDDANNELSE I KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI

– FOR PSYKOLOGER OG LÆGER

Med start i marts 2019 udbyder Mindwork igen 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 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.

Netop fordi der fokuseres så meget på praktisk træning, stilles der store krav til fælles forståelse, tryghed og tillid mellem både deltagerne og undervisere. I gennemførelsen af uddannelsen vægter vi derfor fællesskabet og trygheden i gruppen højt.

Uddannelsen er bygget op af følgende 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, behandlingssteder, rådgivningstilbud og på arbejdspladser. |
| Læringsmål | <ul style="list-style-type: none"> • Gøre kursisten bekendt med grundlæggende begreber og metoder 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. |
| Problematikker | Angst og depression. |
| Undervisere | Vibeke Lunding-Gregersen, Henrik Tingleff og Christian Møller Pedersen. |
| Afholdelse | Grundlæggende CBT (3 dage): 11., 12. og 13. marts 2019 Angst og depression (2 dage): 27. og 28. maj 2019 |

MODUL 2

| | |
|----------------------------|---|
| Kompleks CBT | <p>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.</p> <p>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 ko-morbiditet og socioøkonomiske udfordringer.</p> |
| 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 | <p>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.</p> |
| Problematikker | <p>Misbrug, aggression, personlighedsforstyrrelser, traumer, komplekse traumer og PTSD.</p> |
| Undervisere | <p>Henrik Tingleff, Deborah Lee, Christian Frøkjær Thomsen og Stine Bjerrum Møller.</p> |
| Afholdelse | <p>Personlighedsforstyrrelser (2 dage): 26. + 27. august 2019 Traumer og komplekse traumer (2 dage) 10. og 11. december 2019 CBT for spiseforstyrrelser (1 dag): 24. februar 2020 CBT for vrede og aggression (1 dag): 25. februar 2020</p> |

MODUL 3

| | |
|----------------------------|---|
| Nyere tilgange | <p>I tredje modul fokuseres på en af de centrale nyere udviklinger inden for de kognitive terapier: Compassion Fokuseret Terapi (CFT).</p> <p>Kursisterne introduceres for denne tilgangs teoretiske og praktiske grundlag relateret til psykologiske problematikker i bredeste forstand.</p> |
| Læringsmål | <ul style="list-style-type: none"> • Gøre kursisten bekendt med Compassion Fokuseret Terapi • Gennemgang af teoretisk fundament og forskning indenfor CFT • Teori og praktiske øvelser i Compassion Fokuseret Terapi • Case-diskussioner |
| Færdigheder i fokus | <p>Dagene involverer konkrete øvelser.</p> <p>Kursisten får viden omkring, hvordan compassion kan styrkes i klienten og terapeuten og hvordan dette kan afhjælpe psykiske problematikker som angst, selvkritik og skam.</p> |
| Problematikker | <p>Skam og selvkritik.</p> |
| Undervisere | <p>Dr. Chris Irons</p> |
| Afholdelse | <p>Compassion Fokuseret Terapi (2 dage): 14. og 15. maj 2020</p> |

MODUL 4

| | |
|----------------------------|---|
| Kreativ CBT | Uddannelsens sidste modul fokuserer på praktisk og kreativ anvendelse CBT. Én undervisningsdag 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. |
| 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 | 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, therapeut tanker og rating af terapi samt brug af feedbackmodeller for optimering af det terapeutiske forløb. |
| Problematikker | Det at arbejdes på tværs af problematikker og diagnoser med fokus på færdigheder. |
| Undervisere | Henrik Tingleff |
| Afholdelse | Kreativ CBT (1 dag): 1. september 2020 Metodetræning, opsummering og afslutning (1 dag): 2. september 2020 |

Omfang:

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

Tid:

Første undervisningsdag er den 11. marts 2019 og sidste undervisningsdag er den 2. september 2020.

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. Kursister skal selv stå for frokost på supervisionsdagene.

Uddannelsen er godkendt af Dansk Psykolog Forening.

Overblik:

| Dato | Tema | Underviser |
|----------------------------|---|---------------------------|
| 11., 12. og 13. marts 2019 | Grundlæggende CBT | Vibeke Lunding-Gregersen |
| 27. maj 2019 | Angst | Henrik Tingleff |
| 28. maj 2019 | Depression | Christian Møller Pedersen |
| 26. og 27. august 2019 | Personlighedsforstyrrelser | Henrik Tingleff |
| 10. og 11. december 2019 | Traumer og komplekse traumer | Dr. Deborah Lee |
| 24. februar 2020 | Kognitiv behandling af spiseforstyrrelser | Christian Frøkjær Thomsen |
| 25. februar 2020 | CBT for vrede og aggression | Stine Bjerrum Møller |
| 14. og 15. maj 2020 | Compassion Fokuseret Terapi | Dr. Chris Irons |
| 1. september 2020 | Kreativ CBT | Henrik Tingleff |
| 2. september 2020 | Metodetræning, opsummering og afslutning | Henrik Tingleff |