

KOGNITIIVISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN
PERUSTEET / OPINTOJAKSO 2020–2021

KOGNITIIVISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN PERUSTEET

OPINTOJAKSO 2020–2021

Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT, CBT) on yhdistelmä käyttäytymisterapiaa ja kognitiivista terapiaa. Käyttäytymisterapioissa keskitytään tarkastelemaan ihmisen ongelmia ja vahvuuksia käyttäytymisinä ja tavoitellaan sellaisten taitojen oppimista, jotka mahdollistavat arvokkaan, tyydyttävän ja vähemmän kuormittavan elämän.

KKT pitää sisällään useita itsenäisiä psykoterapian muotoja, jotka ovat aktiivisia, tavoitteellisia, strukturoituja ja pääosin nykyhetken keskittyviä. KKT:n vaikuttavuus on tutkimuksissa todettu hyväksi monien eri psykiatristen häiriöiden ja psykologisten ongelmien hoidossa.

KKT:n perusteet opintojaksolla saat valmiudet soveltaa KKT:n periaatteita ja menetelmiä asiakastyössä. Opintojakso sisältää lähiopetuksen lisäksi ryhmätyönohjausta. **Kohderyhmänä ovat sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset.**

Opintojakso koostuu yhdeksästä lähiopetuspäivästä, ohjatusta itseopiskelusta ja työnohjauksesta.

Lähiopetuspäivät ovat:

2020: 18.4. / 9.5. / 5.6. / 28.8. / 19.9. / 24.10. / 14.11. / 12.12.

2021: 9.1.

Paikkana KKT-keskus Arvo Helsinki
Hämeentie 3, 00530 Helsinki

Opintojaksolla käydään läpi seuraavat osa-alueet:

- 1) Mielialahäiriöt
- 2) Ahdistuneisuushäiriöt
- 3) Neuropsykiatriset ongelmat
- 4) Persoonallisuushäiriöt
- 5) HOT-työskentely

Näiden yhteydessä opetetaan myös mm. hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä ja myötätuntokeskeistä psykoterapiaa.

Kouluttajina toimivat psykologit ja psykoterapeutit Nora Kariluoma, Juha-Pekka Airo, Marieke Saher, Vappu Pietinen ja Janna Meunier.

Lähiopetuspäivät: 1490 € (sis. ALV 24 %)

Ryhmätyönohjaus 7 x 58 € (45 min).

Mahdollista maksaa kolmessa erässä.

Hinta sisältää opetuksen lisäksi opetusmateriaalit, ohjatun itseopiskelun materiaaleineen ja kahvi- ja välipalatarjoilun.

Lisätiedot numerosta 020 735 4750.

[Ilmoittautumiset](#)