

KOGNITIIVISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN
PERUSTEET / OPINTOJAKSO 2022

KOGNITIIVISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN PERUSTEET

OPINTOJAKSO 2022

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.

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.

Koulutuksessa huomioidaan prosessipohjainen ajattelu, jossa hoitoa eivät ohjaa diagnoosit, vaan tunnistetaan sellaisia yleisiä, eri diagnooseja yhdistäviä mekanismeja, jotka selittävät ongelmien syntyä ja ylläpitävät niitä. Tällaisia mekanismeja ovat esim. vaikeus sietää epävarmuutta ja kokemuksellinen välttäminen.

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 opetuspäivästä, ohjatusta itseopiskelusta ja työnohjauksesta.

Opetuspäivät ovat: 12.2. / 12.3. / 23.4. / 20.5. (pe) / 11.6. / 27.8. / 10.9. / 8.10. / 12.11.

Koulutus tapahtuu etänä.

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

Opetuspäivät: 1200 € + alv 24 %
Vapaaehtoinen ryhmätyönohjaus 840 € + alv 24 %
(sisältää 7 ryhmätyönohjausta)

Mahdollista maksaa kolmessa erässä.

Hinta sisältää opetuksen lisäksi opetusmateriaalit. Lisätiedot: Koulutusvastaava Anu Sonck anu.sonck@kktarvo.fi tai 040 827 9909.

Ilmoittautumiset

Mikäli koulutukseen ei ole ilmoittautunut minimimäärää osallistujia, varaa koulutuksen järjestäjä oikeuden perua koulutuksen. Koulutuksen järjestäjä pidättää oikeudet muutoksiin.