

**SZKOLENIE**  
**roczne**  
**W TERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ**  
**ZABURZEŃ U OSÓB DOROSŁYCH**  
**2010/2011**  
**\*\*\* Poznań \*\*\***

**Informacje szczegółowe:**

e-mail : [maleszkolenia@ctpb.pl](mailto:maleszkolenia@ctpb.pl)

Tel.(022) 848 22 64, (022) 849 95 19

Komórka 501 348 250

Zajęcia odbywać się będą w:

**Centrum Psychoterapii Integralnej**  
**ul. Wierzbicice 18/5 w Poznaniu**

## Czego dotyczy oferta

Dlaczego warto? .....	3
Szczegółowy program szkolenia .....	4
Prowadzący szkolenia .....	9
Cena szkolenia .....	11

## Dlaczego warto?

### Korzyści z ukończenia szkolenia rocznego CTPB:

- Uzyskanie certyfikatu uczestnictwa wydanego przez Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej
- Możliwość kontynuacji szkolenia przez kolejne trzy lata (szkolenie roczne może być traktowane jako część Czteroletniej Szkoły Psychoterapii CTPB)
- Możliwość ukończenia Czteroletniej Szkoły Psychoterapii CTPB prowadzącej do:
  - uzyskania Certyfikatu Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej
  - uzyskania Certyfikatu Oxford Cognitive Therapy Centre
- Uzyskanie praktycznej, konkretnej wiedzy, poznanie technik terapeutycznych oraz nabycie umiejętności potrzebnych do profesjonalnego prowadzenia terapii
- Superwizja własnej pracy terapeutycznej (spotkania superwizyjne są integralną częścią szkolenia)
- Dobra lokalizacja szkolenia – Poznań – umożliwiają kursantom dogodny i szybki dojazd.

Wszystkie poniżej opisane szkolenia prowadzone są metodami aktywnymi. W ich trakcie analizowane są studia przypadku, odbywają się dyskusje moderowane, przeprowadzane są symulacje, przedstawiane nagrania sesji. W trakcie każdego warsztatu odbywają się praktyczne ćwiczenia metod pracy .

## Szczegółowy program szkolenia

16-17 października 2010r. warsztaty 2 x 8h

### „ABC Terapii Poznawczo-Behawioralnej (TPB):

podstawowe umiejętności zbierania wywiadu i formułowania przypadku”

- **Maria Rotkiel**

#### Cele

- Przekazanie podstawowej wiedzy teoretycznej dotyczącej podejścia poznawczo-behawioralnego w psychoterapii.
- Zapoznanie się uczestników zajęć z metodami zbierania wywiadu w TPB i formułowania przypadków.
- Ćwiczenia umiejętności pytania i podsumowywania informacji o problemach/trudnościach pacjenta zgodnie z zasadami TPB

Dzięki nabytej wiedzy i poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

- będzie potrafił dokonać wstępnej diagnozy problemów
- będzie umiał zastosować podstawowy model poznawczy oraz dowie się jaką rolę pełni w tym podejściu rozpoznanie przypadku
- zrozumie na czym polega metoda sokratejska, eksperyment behawioralny oraz inne podstawowe techniki TPB

27-28 listopada 2010r. warsztaty 2 x 8h

### „ABC Terapii Poznawczo - Behawioralnej (TPB):

podstawowe metody pracy poznawczej i behawioralnej”

- **Dorota Dyksowska**

#### Cele:

- Przedstawienie podstawowej wiedzy teoretycznej na temat poziomów treści poznawczych i zniekształceń poznawczych
- Przedstawienie metod pracy umożliwiających identyfikowanie oraz weryfikowanie negatywnych automatycznych myśli
- Przećwiczenie w praktyce poznanych metod pracy terapeutycznej

Dzięki nabytej wiedzy i poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

- potrafili identyfikować i weryfikować treści poznawcze odpowiedzialne za dyskomfort emocjonalny pacjentów
- potrafili rozpoznawać i korygować zniekształcenia poznawcze
- planować i wprowadzać techniki terapeutyczne, mające na celu uwiarygodnienie oraz utrwalenie zdrowych treści poznawczych

11-12 grudnia 2010r. warsztaty 2 x 8h

**„Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń depresyjnych” – Ewa Wojtyna**

Cele:

- Przedstawienie podstawowej wiedzy teoretycznej na temat kryteriów rozpoznawania depresji
- Zapoznanie uczestników ze schematem postępowania terapeutycznego w zaburzeniach depresyjnych
- Przedstawienie modelu poznawczego zaburzeń depresyjnych.  
Przedstawienie technik pracy przydatnych w pracy z osobami cierpiącymi z powodu depresji  
Przećwiczenie w praktyce poznanych metod pracy terapeutycznej

Dzięki nabytej wiedzy i poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

- potrafili rozpoznawać depresję oraz tworzyć sformułowanie przypadku w oparciu o model poznawczy depresji
- potrafili dopasować techniki pracy terapeutycznej do stanu psychicznego pacjentów oraz ustalić optymalny plan terapii
- stosować techniki terapeutyczne przydatne w leczeniu depresji

22-23 stycznia 2011r. warsztaty 2 x 8h

**„Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych”**

**– Anna Małaczek**

Cele:

- zapoznanie uczestników ze spektrum zaburzeń lękowych
- nauczenie oraz przećwiczenie najskuteczniejszych metod pracy
- zapoznanie z najczęściej występującymi problemami w terapii z tą grupą osób

Dzięki nabytej wiedzy i poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

- poznają specyfikę spektrum zaburzeń lękowych
- poznają podstawowe koncepcje teoretyczne TPB
- przećwiczą najczęściej stosowane i najskuteczniejsze strategie pracy

19-20 marca 2011r. warsztat 2 x 8h

**„Terapia poznawczo – behawioralna ASD i PTSD”  
– Katarzyna Romanowicz**

Cele:

- poznanie czynników predysponujących do wystąpienia PTSD i ASD oraz podstaw teoretycznych leczenia (wg teorii uczenia się oraz teorii poznawczych)
- nauka technik pracy z zaburzeniami (technika bezpośredniej ekspozycji terapeutycznej, systematyczna desensytyzacja, technika zalewania, technika przewijania, technika ograniczonej traumatyzacji i inne)
- przećwiczenie wybranych technik do konkretnych przypadków z praktyki własnej

Dzięki nabytej wiedzy i poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

- umieli powiązać i wytłumaczyć udział różnych czynników w powstaniu zaburzenia
- znali skuteczne techniki pracy z PTSD i ASD
- wiedzieli jakie są korzyści i niebezpieczeństwa wynikające z zastosowania konkretnej techniki
- mogli przećwiczyć umiejętność pracy z wybraną techniką

16-17 kwietnia 2011r. warsztaty 2 x 8h

**„Terapia poznawczo-behawioralna zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego”  
– Magdalena Kitłowska**

Cele:

- zapoznanie uczestników ze spektrum zaburzenia
- nauczenie oraz przećwiczenie najskuteczniejszych metod pracy z tym zaburzeniem
- praca nad zapobieganiem nawrotom

Dzięki nabytej wiedzy i poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

- poznają specyfikę zaburzenia obsesyjno- kompulsyjnego
- poznają podstawowe konstrukty teoretyczne TPB w tym zaburzeniu
- przećwiczą najczęściej stosowane i najskuteczniejsze strategie pracy z tym zaburzeniem
- poznają i przećwiczą metody pracy nad dodatkowymi czynnikami podtrzymującymi zaburzenie (np. interwencje motywacyjne, zarządzanie czasem itp.)

7- 8 maja 2011r. warsztaty 2 x 8h

**„Terapia poznawczo-behawioralna w chorobach somatycznych i psychosomatycznych”**

**– Ewa Wojtyna**

Cele:

- przedstawienie podstawowej wiedzy na temat związków psychosomatycznych oraz somatopsychicznych
- zapoznanie uczestników z najczęstszymi problemami i zaburzeniami psychicznymi towarzyszącymi chorobom somatycznym
- zapoznanie uczestników z odmiennościami pracy poznawczo-behawioralnej w przypadku chorych somatycznie
- przedstawienie technik pracy przydatnych w pracy z osobami chorymi somatycznie i psychosomatycznie
- przećwiczenie w praktyce poznanych metod pracy

Dzięki nabytej wiedzy poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

- potrafili rozpoznawać psychiczną składową dolegliwości zgłaszanych przez pacjentów chorych somatycznie
- potrafili dopasować techniki pracy terapeutycznej do stanu psychicznego i somatycznego pacjentów oraz ustalić optymalny plan terapii
- stosować techniki psychoterapeutyczne przydatne we wspomaganie leczenia medycznego chorób somatycznych.

18-19 czerwca 2011 r. warsztat 2 x 8 h

**„Terapia Poznawczo – Behawioralna dla zaburzeń odżywiania”**

**- Katarzyna Romanowicz**

Cele:

- Poznanie założeń teoretycznych klasycznej i transdiagnostycznej terapii zaburzeń odżywiania
- Poznanie 4 etapów pracy oraz technik występujących na każdym z etapów (dzienniczek samoobserwacji, eksperymenty behawioralne inne)
- Przećwiczenie wybranych technik z każdego etapu pracy z zaburzeniami odżywiania

Dzięki nabytej wiedzy poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

\*Będą znali konkretne wytyczne niezbędne do pracy z zaburzeniami odżywiania w terapii poznawczo-behawioralnej

- Rozszerzą rozumienie problemów swoich pacjentów o dodatkowe mechanizmy podtrzymujące (perfekcjonizm, nietolerancja nastroju, niska samoocena, trudności interpersonalne)
- Zwiększą skuteczność postępowania terapeutycznego u swoich pacjentów z zaburzeniami odżywiania

17-18 września 2011r. warsztaty 2 x 8h

**„Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń osobowości”**

**– Magdalena Kitłowska**

Cele:

- zapoznanie uczestników z pojęciem zaburzenia osobowości
- nauczenie oraz przećwiczenie najskuteczniejszych metod pracy
- zapoznanie z najczęściej występującymi problemami w terapii z tą grupą osób

Dzięki nabytej wiedzy i poznanym umiejętnościom uczestnicy będą:

- poznają problematykę osób z zaburzeniami osobowości
- poznają podstawowe koncepcje teoretyczne TPB
- przećwiczą najczęściej stosowane i najskuteczniejsze strategie pracy
- poznają i przećwiczą metody pracy nad dodatkowymi czynnikami podtrzymującymi zaburzenie (np. interwencje motywacyjne, zarządzanie czasem, kontrola złości itd.)

8-9 października 2010r. warsztaty 2 x 8h

**„Interwencja kryzysowa” – Maria Rotkiel**

Cele:

- zapoznanie się z teorią traumy, kryzysu oraz interwencji kryzysowej jako strategii pierwszej pomocy psychologicznej w sytuacji kryzysu,
- poznanie charakterystyki i specyfiki rodzajów kryzysu oraz osób w kryzysie,
- poznanie konsekwencji nieudzielenia pierwszej pomocy psychologicznej osobom w kryzysie,
- poznanie teoretycznych oraz praktycznych zasad kontaktu z klientem w kryzysie,
- prezentacja strategii interwencji kryzysowej,
- zastosowanie strategii interwencji kryzysowej w praktyce,  
zastosowanie strategii interwencji kryzysowej w praktyce w konkretnych rodzajach kryzysu.

Korzyści z uczestnictwa:

- merytoryczna wiedza na temat traumy, kryzysu, interwencji kryzysowej oraz specyfiki kontaktu z klientem w kryzysie,
- praktyczna wiedza i umiejętności zastosowania strategii interwencji kryzysowej w różnych rodzajach kryzysu,
- przećwiczenie wiedzy teoretycznej i praktycznej na konkretnych przykładach z praktyki klinicznej.

## Prowadzący szkolenia

**Ewa Wojtyna** - lekarz i psycholog, asystent w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, certyfikowany terapeuta poznawczo-behawioralny (licencja nr 137), trener Racjonalnej Terapii Zachowania, terapeuta, superwizor i trener Programu Simontona - psychoterapii dla chorych onkologicznie, specjalizuje się w dziedzinie psychiatrii.

- pracuje w Zakładzie Psychologii Zdrowia i Jakości Życia Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach oraz w Oddziale Psychiatrycznym Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej
- prowadzi terapię indywidualną i grupową dla osób chorych somatycznie, ze szczególnym uwzględnieniem chorych na nowotwory, stwardnienie rozsiane i inne choroby przewlekłe o złym rokowaniu
- współpracuje ze Stowarzyszeniem Amazonek
- prowadzi warsztaty dla osób uzależnionych od nikotyny
- współpracuje z Katedrą Psychologii Zdrowia w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie oraz Katedrą Psychologii Zdrowia Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach
- prowadzi badania naukowe w obszarze psychoonkologii, psychodiabetologii, wypalenia zawodowego i relacji lekarz-pacjent; interesuje się zależnościami psychosomatycznymi i somatopsychicznymi
- hobby: góry, podróże, ratownictwo wodne i książki

**Katarzyna Romanowicz** - certyfikowany psychoterapeuta PTTPB (certyfikat nr 82), psycholog, trener umiejętności miękkich. Ukończyła studia trenerskie w Szkole Trenerów Psychologicznych Ośrodka Intra oraz szkolenie z zakresu Terapii Poznawczo-Behawioralnej.

Od 2006 pracuje na kontrakcie w Psychiatrycznym Oddziale Dziennym MCNiRDziM na Koszykowej, gdzie zajmuje się terapią poznawczo-behawioralną dla młodzieży oraz opiekuje się stażystami CTPB. Jest uczestniczką i trenerką wielu warsztatów i szkoleń psychologicznych i biznesowych. Angażuje się w tworzenie i prowadzenie warsztatów psychologicznych dla biznesu, studentów, bezrobotnych, osób z zaburzeniami psychicznymi. Stworzyła wiele autorskich programów szkoleniowych, między innymi warsztaty antystresowe, zarządzania czasem, asertywności, komunikacji interpersonalnej czy rozwoju osobistego oraz programów terapeutycznych (m.in. dla młodzieży z fobią społeczną oraz dla młodzieży z zespołem Aspergera).

**Magdalena Kitłowska** – absolwentka wydziału Psychologii Stosunków Międzykulturowych Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Ukończyła dwuletnie szkolenie w zakresie psychoterapii poznawczo-behawioralnej, a następnie otrzymała Certyfikat Psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej nr 47. Przez kilka lat pracowała na oddziałach psychiatrycznych (całodobowym i dziennym) prowadząc terapię indywidualną oraz grupową. Bierze udział w licznych szkoleniach doskonalących w Polsce oraz w Anglii.

Specjalizuje się w pracy z zaburzeniem obsesyjno - kompulsyjnym, zaburzeniami kontroli impulsów, zaburzeniami lękowymi oraz zaburzeniami osobowości (praca w konwencji Schema - Focused Therapy). Poza pracą kliniczną prowadzi także warsztaty doskonalące w nurcie poznawczo-behawioralnym.

**Maria Rotkiel** - jest członkiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz doktorantką wydziału Kulturoznawstwa Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Ukończyła psychologię na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Podyplomowe Studia Public Relations Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego oraz szkolenie w Terapii Poznawczo - Behawioralnej („Cognitive Behavioural Therapy” prowadzone przez Oxford Cognitive Therapy Center & Centrum Terapii Poznawczo - Behawioralnej). Uzyskała Dyplom Specjalisty Public Relations, Certyfikat Oxford / Warsaw Course in Cognitive Behavioural Therapy oraz Certyfikat Terapeuty Poznawczo - Behawioralnego Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej.

Odbyła staż w zakresie psychologii klinicznej człowieka dorosłego w Katedrze i Klinice Psychiatrycznej Akademii Medycznej oraz staż w zakresie psychologii klinicznej dzieci i młodzieży w Katedrze Psychologii Klinicznej i Psychiatrii Uniwersytetu Warszawskiego.

Pracowała jako specjalista Public Relations, specjalista Human Resources, manager w agencjach reklamowych i promocyjnych oraz doradca zawodowy. Pracowała również jako terapeuta uzależnień w Poradni Uzależnień przy ul. Dzielnej 7 (Stowarzyszenie Elleuteria).

Obecnie prowadzi psychoterapię indywidualną dla osób dorosłych i młodzieży oraz terapię par i rodzinną. Specjalizuje się między innymi w doradztwie zawodowym, w kreowaniu wizerunku zawodowego, w mediacjach (zawodowych, rodzinnych), w pracy z osobami cierpiącymi w skutek przewlekłego stresu, w interwencji kryzysowej i rozwoju osobistym oraz zawodowym. Pracuje również z osobami o orientacji homoseksualnej i biseksualnej w zakresie przygotowania do coming out'u, samoakceptacji, integracji tożsamości, rozwoju osobistego, funkcjonowania w systemie rodzinnym i strategiach radzenia sobie z presją czynników zewnętrznych.

**Anna Małaczek (Szymańska)** – psycholog, absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego. Ukończyła szkolenie w terapii poznawczo-behawioralnej (Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej i Oxford Cognitive Therapy Centre). Pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, szkole oraz jako terapeuta dzieci i rodziców. Specjalizuje się w terapii dzieci i dorosłych.

Ukończyła szkolenia z zakresu m.in.:

- Terapii Poznawczo-Behawioralnej,
- Racjonalnej Terapii Zachowań
- Treningu zastępowania agresji
- Zarządzania stresem w sytuacjach kryzysowych

Prowadzi konsultacje psychologiczne dla dzieci i rodziców, ma doświadczenie w pracy z ofiarami przemocy (prowadzenie konsultacji, terapii indywidualnej i grupowej).

Współpracuje ze stowarzyszeniem dzieci niepełnosprawnych oraz stowarzyszeniem Amazonek

### **Dorota Dyksowska**

Psycholog kliniczny (absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej). Ukończyła szkolenie w terapii poznawczo-behawioralnej (Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej i Oxford Cognitive Therapy Centre). Zajmuje się psychoterapią osób dorosłych. Pracuje w Przychodni Zdrowia Psychicznego przy Szpitalu Zachodnim. Specjalizuje się w terapii zaburzeń lękowych i depresji. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. W swojej pracy wykorzystuje techniki pracy z wyobrażeniami autorstwa Rufusa Harringtona

## Cena szkolenia

Data	Temat (kliknij na temat by przeczytać jego opis)	Prowadzący (kliknij na nazwisko by przeczytać biogram)	Cena
16-17 października 2010	ABC terapii poznawczo-behawioralnej: podstawowe umiejętności zbierania wywiadu i formułowania przypadku	Maria Rotkiel	650 PLN
27-28 listopada 2010	ABC terapii poznawczo-behawioralnej: podstawowe metody pracy poznawczej i behawioralnej	Dorota Dyksowska	650 PLN
11-12 grudnia 2010	Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń depresyjnych	Ewa Wojtyna	650 PLN
22-23 stycznia 2011	Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych	Anna Małaczek	650 PLN
19- 20 marca 2011	Terapia poznawczo-behawioralna ASD i PTSD	Katarzyna Romanowicz	650 PLN
16-17 kwietnia 2011	Terapia poznawczo-behawioralna zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego	Magdalena Kitłowska	650 PLN
7- 8 maja 2011	Terapia poznawczo-behawioralna w chorobach somatycznych i psychosomatycznych	Ewa Wojtyna	650 PLN
18-19 czerwca 2011	Terapia poznawczo-behawioralna dla zaburzeń odżywiania	Katarzyna Romanowicz	650 PLN
17-18 września 2011	Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń osobowości	Magdalena Kitłowska	650 PLN
8-9 października 2011	Interwencja kryzysowa	Maria Rotkiel	650 PLN

Integralną częścią szkolenia są zajęcia superwizyjne w wymiarze 30 godzin, realizowane w czasie 4 siedmio i pół godzinnych spotkań. Dwa z nich odbędą się w Poznaniu, a dwa pozostałe w Warszawie. Małe grupy zapewniają zindywidualizowany tok nauczania. Łączny koszt superwizji: 2100 PLN.

**UWAGA:** Po ukończeniu szkolenia otrzymają Państwo Certyfikaty Uczestnictwa Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej, które wydawane są na podstawie obecności oraz po uzyskaniu pozytywnej oceny z pracy egzaminacyjnej (opis przypadku - koszt takiej oceny przypadku wynosi 500 PLN). Istnieje możliwość przedłużenia szkolenia o kolejne lata.