

Kursplan

Orienteringskurs i KBT

Introduktion till kognitiv beteendereinriktad terapi, KBT. Kursen ger en översikt av grunderna i KBT och berör kognitiv teori, beteende- och inlärningsteori samt praktisk tillämpning. Syftet är att deltagarna får en inblick i det kognitiva beteendeterapeutiska kunskapsområdet baserat på en balans mellan tanke, känsla, fysiska reaktioner och handling.

Mål

Efter avslutad kurs har deltagarna fått en inblick i:

- det kognitiva förhållningssättet, metoder för samtal och terapeutisk allians, respektfullhet och empatiskt lyssnande
- viktiga utvecklingspsykologiska aspekter
- vad kognitioner är, teorier om perception, informationsbearbetning, minne och tänkande
- vad basala emotioner och emotionell reglering är
- beteende ur ett inlärningsteoretiskt perspektiv

Innehåll

- Utvecklingspsykologiska aspekter och skapande av relation
- Kognitions- och emotionsteori
- Beteende och inlärningsteori, motivation – förändringsarbete
- Ångest och depression ur ett kognitivt beteendeterapeutiskt perspektiv
- Mindfulnesssteori och praktiska övningar
- Suicidprevention

Färdighet och förmåga

- Efter avslutad kurs skall deltagaren fått en inblick i det kognitiva förhållningssättet.
- Få inblick i kognitiv konceptualisering
- Visa ett professionellt förhållningssätt

Målgrupp

- Utbildningen riktar sig till personer i människovårdande yrken där samarbete med andra är av avgörande betydelse såsom inom vård och omsorg.
- Specialinriktade kurser kan arrangeras för personer som arbetar inom skola, personal, arbetsledning och rättsväsende.

Omfattning

- Orienteringsutbildningen omfattar 50 lektionstimmar fördelat på fem dagar totalt.