



Terapia schematów (szkolenie online)

Terminy	24.04.2020
Liczba dni	1
Czas trwania	09:00-16:00
Adresaci	Psychologowie, pedagodzy, pracownicy pomocy społecznej, terapeuci uzależnień, terapeuci zajęciowi, studenci psychologii, pedagogiki, resocjalizacji i innych kierunków społecznych.



Tematyka

Program:

1. Terapia poznawczo-behawioralna i rozwój terapii schematów:

- a) definicja schemata wg J.E. Younga,
- b) źródła schematów,
- c) obszary schematów i wczesne nieadaptacyjne schematy,
- d) schematy warunkowe i bezwarunkowe,
- e) mechanizmy działania schematów,
- f) nieadaptacyjne style radzenia sobie,
- g) tryby schematów.

2. Od diagnozy do zmiany schematów - faza diagnozy - edukacji pacjenta:

- a) konceptualizacja przypadku zorientowana na schematy.

3. Faza zmiany:

- a) strategie poznawcze,
- b) strategie doświadczeniowe,
- c) strategie behawioralne,
- d) strategie interpersonalne,

4. Strategie poznawcze:

- a) techniki poznawcze: sprawdzanie prawdziwości schemata, przeformułowywanie dowodów, ocena stylów radzenia sobie, prowadzenie dialogów, karty przypominające, dziennik schematów.

5. Strategie doświadczeniowe:

- a) techniki doświadczeniowe: praca z wyobrażeniami, techniki dialogu w wyobraźni, listy do rodziców, relaksacja, praca z ciałem.

6. Strategie behawioralne:

- a) behawioralne przełamywanie wzorców.

7. Relacja pacjent – terapeuta.

8. Strategie leczenia poszczególnych schematów:

- a) opuszczenie,
- b) nieufność / skrzywdzenie,
- c) deprivacja emocjonalna,
- d) wadliwość / wstyd,
- e) izolacja społeczna,
- f) zależność / niekompetencja,
- g) podatność na zranienie lub zachorowanie,
- h) uwikłanie emocjonalne / nie w pełni rozwinięte Ja,
- i) porażka,
- j) roszczeniowość / wielkościowość,
- k) niedostateczna samokontrola i samodyscyplina,
- l) podporządkowanie się,
- m) samopoświęcenie,
- n) poszukiwanie samoakceptacji i uznania,
- o) negatywizm / pesymizm,



- p) zahamowanie emocjonalne,
- q) nadmierne wymagania / nadmierny krytycyzm,
- r) bezwzględna surowość.

9. Technika pracy z trybami schematów – Schema Mode Work:

- a) rozpoznanie trybów,
- b) analiza źródeł,
- c) powiązanie nieadaptacyjnych trybów z obecnymi problemami i objawami,
- d) modyfikacja lub rezygnacja z trybu,
- e) Wrażliwe Dziecko,
- f) prowadzenie dialogu pomiędzy trybami.

10. Terapia schematów w pracy z pacjentami z zaburzeniami osobowości typu: borderline, osobowość narcystyczna.

11. Case study.



Osoba prowadząca

Dominika Polkowska-Jaroszewicz - psycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej oraz Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Ukończyła magisterskie studia psychologiczne na Uniwersytecie Łódzkim oraz czteroletnią szkołę psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Warszawie. Uczestniczyła w wielu kursach doskonalących, m.in. z zakresu seksuologii. Doświadczenie zawodowe zdobyła pracując w różnorodnych placówkach (szpital psychiatryczny w Tworzech, poradnie: zdrowia psychicznego i psychologiczno-pedagogicznej, centrum pomocy rodzinie, specjalistycznym ośrodku dla osób z uszkodzeniami mózgu i chorobami neurologicznymi). Specjalizuje się w diagnostyce i pomocy psychologicznej oraz psychoterapii indywidualnej i grupowej osób doświadczających zaburzeń nastroju (depresja, zaburzenie afektywne dwubiegunowe), z zaburzeniami lękowymi (zaburzenia obsesyjno-kompulsywne- natręctwa, fobie, napady paniki), zaburzeniami osobowości, z trudnościami w relacjach interpersonalnych i życiu osobistym oraz w sytuacjach kryzysowych. Posiada również doświadczenie w pracy z osobami cierpiącymi z powodu psychozy. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji.

Koszt szkolenia

399 PLN

Termin zgłoszenia

0000-00-00



Infolinia Rekrutacyjna: 71 332 36 70