



SELF PRACTICE SELF REFLECTION

*25-godzinny program pracy własnej
dla terapeutów poznawczo-behawioralnych*

**6. edycja
11.10.-20.12.2021 r.**



Self-Practice/Self-Reflection (SP/SR) to program pracy własnej, który – jak pokazują wyniki rosnącej liczby badań naukowych – w unikatowy sposób rozwija i wzmacnia kluczowe umiejętności, decydujące o skuteczności terapeutów poznawczo-behawioralnych (Bennett-Levy & Finlay-Jones, 2018; Gale & Schroder, 2014).

W trakcie 10-tygodniowego programu uczestnicy mają okazję w ustrukturyzowany sposób przećwiczyć na sobie działanie poszczególnych technik poznawczo-behawioralnych (Self-Practice, SP), a następnie poddają swoje doświadczenia refleksji i zapisują wnioski na internetowym forum dyskusyjnym (Self-Reflection, SR).

Program przeznaczony jest zarówno dla terapeutów w trakcie szkolenia, jak i doświadczonych terapeutów poznawczo-behawioralnych.

Udział w warsztacie zalicza 25 godzin pracy własnej do uzyskania Certyfikatu Terapeuty PTPPB oraz zapewnia zaliczenie 25 godzin potrzebnych do przedłużenia Certyfikatów Psychoterapeuty lub Superwizora PTPPB.



Prowadząca: mgr Wiktoria Czyżewska

Psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, trener kompetencji miękkich.

Magister psychologii UJ. Absolwentka Szkoły Trenerów Wszechnicy UJ. Uczestniczka akredytowanej przez PTPPB czteroletniej szkoły psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Doświadczenie zawodowe zdobywała na Oddziale Dziennym Kliniki Psychiatrii Dorosłych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, gdzie prowadziła terapię indywidualną oraz zajęcia grupowe oraz w Centrum Terapeutyczno-Szkoleniowym Tercognitiva, gdzie od 2016 roku prowadzi terapię indywidualną oraz zajęcia z pracy własnej dla uczestników kursu psychoterapii CBT.

Jak wygląda udział w programie?

1. Co poniedziałek otrzymasz maila z opisem ćwiczenia na dany tydzień. Na zrealizowanie zadania będziesz mieć czas do czwartku, a jego wykonanie zajmie Ci 30-60 minut. [SP]
2. Następnie będziemy Cię prosić o zapisanie odpowiedzi na kilka ustrukturyzowanych pytań, dotyczących wniosków, jakie wyciągnąłeś z tego ćwiczenia dla siebie prywatnie (Personal Self) oraz dla swojej praktyki zawodowej (Therapist Self). Wnioski należy zapisać nie później niż 24 godziny od wykonania ćwiczenia. Najpóźniej do piątku umieścisz swoje wnioski na forum dyskusyjnym. Zajmie Ci to ok. 30 minut. [SR]

Jak wygląda udział w programie?

3. Do poniedziałku do godz.08:00 zapoznasz się z refleksjami innych uczestników programu i odniesiesz się do nich. W ten sposób przekonasz się, na ile Twoje wnioski są zbieżne z wnioskami pozostałych członków grupy i wyciągniesz konkluzje dla swojej praktyki terapeutycznej.

Zajmie Ci to ok. 30 minut. [SR]

4. Co dwa tygodnie będziesz mieć interaktywne spotkanie live online z pozostałymi uczestnikami programu oraz moderatorem. Będzie to okazja do pogłębionej refleksji nad dotychczasowymi doświadczeniami. Spotkanie będzie trwało 60 minut.

[SR]

Opinie uczestników szkolenia:

“ Cel, który postanowiłam osiągnąć, zdaje się, że zrealizowałam. Intensywna praca poznawcza przyniosła spodziewany rezultat. ”

“ Świetne doświadczenie. Myślę, że ten program zachęcił mnie do dalszego „wzrastania” i nurkowania w głąb siebie. ”

“ Dzięki udziałowi w programie czuje się bardziej kompetentnym i zdrowo empatycznym terapeutą, a także bardziej asertywnym i akceptującym siebie człowiekiem na co dzień. ”

“ Praca, którą wykonałam udowadnia mi, że nie można chodzić na skróty. Mam również poczucie, że jestem bardziej skuteczna w motywowaniu pacjentów do pracy, jeszcze bardziej wierzę, że moje metody są skuteczne. ”

“ Efektywnie i intensywnie spędzone 10 tygodni :). Warto było przetestować techniki na własnej skórze, wymienić się spostrzeżeniami i przekonać, że praca nad sobą może tak szybko dawać efekty. ”

Opinie uczestników szkolenia:

Przede wszystkim otrzymałam świetne narzędzia do pracy z pacjentami, których siłę mogłam poczuć na sobie.

Największą korzyścią jest dla mnie świadomość skuteczności technik oraz to, że potrzeba dużego zaangażowania pacjenta, żeby sobie z problemami poradzić.

Istotnym elementem programu było dzielenie się na forum swoimi refleksami, a także refleksami po zapoznaniu się ze spostrzeżeniami innych uczestników. Cennym doświadczeniem były co 2-tygodniowe spotkania na żywo i wymiana zdań.

Myślę, że ten program już wpływa na moją pracę.

Przede wszystkim na relację z pacjentem, daje mi to większą łatwość w byciu sobą, korzystaniu z moich atutów jako psychoterapeutki.

Największą korzyścią jest zmiana przekonań na temat mojej pracy i mnie w tej pracy.

Nie doceniałam wcześniej potencjału programów w ramach pracy własnej dla terapeutów, teraz widzę, że to niezbędny element naszego rozwoju. Korzyści są dla mnie bardzo zauważalne.



Terminy spotkań live online:

- 11.10.2021
- 25.10.2021
- 08.11.2021
- 22.11.2021
- 06.12.2021
- 20.12.2021

**Spotkania online będą się
odbywały wieczorami –
godzina do ustalenia.**

Ilość osób w grupie: max.12

Cena: 900 PLN



Centrum Psychoterapii i Szkoleń

**SZKOLENIA DLA
PSYCHOTERAPEUTÓW CBT
I PSYCHOLOGÓW**

Skontaktuj się z nami:

Adres:

Ul. Wolność 5 lok. A

Telefon:

+48 664 655 900

Email:

szkolenia@vitalonga.pl

Strona internetowa:

www.vitalonga.pl