



SELF PRACTICE SELF REFLECTION

25-GODZINNY PROGRAM PRACY
WŁASNEJ DLA TERAPEUTÓW
POZNAWCZO-BEHAWIORALNYCH

15. EDYCJA

16.10 - 02.12.2024 r.



+48 664 655 900



www.vitalonga.pl



szkolenia@vitalonga.pl



Centrum Terapii Poznawczej
i Szkoleń Vita Longa



SELF PRACTICE SELF REFLECTION

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 PTTPB oraz zapewnia zaliczenie 25 godzin potrzebnych do przedłużenia Certyfikatów Psychoterapeuty lub Superwizora PTTPB.



+48 664 655 900



www.vitalonga.pl



szkolenia@vitalonga.pl



Centrum Terapii Poznawczej
i Szkoleń Vita Longa

SELF PRACTICE SELF REFLECTION

PROWADZĄCA:

mgr Wiktoria Czyżewska



**PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTKA POZNAWCZO-
BEHAWIORALNA, TRENER KOMPETENCJI MIĘKKICH.**

Magister psychologii UJ. Absolwentka Szkoły Trenerów Wszechnicy UJ.
Uczestniczka akredytowanej przez PTPB 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.



+48 664 655 900



www.vitalonga.pl



szkolenia@vitalonga.pl



Centrum Terapii Poznawczej
i Szkoleń Vita Longa



JAK WYGLĄDA UDZIAŁ W PROGRAMIE?

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]

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]

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]

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]



+48 664 655 900



www.vitalonga.pl



szkolenia@vitalonga.pl



Centrum Terapii Poznawczej
i Szkoleń Vita Longa



SELF PRACTICE SELF REFLECTION

TERMINY SPOTKAŃ LIVE ONLINE:

- 16 września 2024r., godz. 20.00,
- 30 września 2024r., godz. 20.00,
- 14 października 2024r., godz. 20.00,
- 28 października 2024r., godz. 20.00,
- 18 listopada 2024r., godz. 20.00,
- 2 grudnia 2024r., godz. 20.00.

Spotkania online będą się odbywały wieczorami
(zwyczajowo od godziny 20.00)– godziny do potwierdzenia.

Ilość osób w grupie do 15 osób.

CENA: 1100 zł



+48 664 655 900



www.vitalonga.pl



szkolenia@vitalonga.pl



Centrum Terapii Poznawczej
i Szkoleń Vita Longa

OPINIE UCZESTNIKÓW PROGRAMU

”

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.

”

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

”

Chciałabym pamiętać o każdym etapie szkolenia. Doświadczenie na sobietechnik pozwala mi z większym przekonaniem o nich mówić w gabinecie, zwiększa moją empatię w pracy z pacjentem, ponieważ wiem jak są trudne. Jednocześnie też znam ich niesamowitą skuteczność.

”

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.



+48 664 655 900



www.vitalonga.pl



szkolenia@vitalonga.pl



Centrum Terapii Poznawczej
i Szkoleń Vita Longa



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI



+48 664 655 900



WWW.VITALONGA.PL



SZKOLENIA@VITALONGA.PL



CENTRUM PSYCHOTERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ
VITA LONGA