

A CBT ábécéje (workshop)

2024. ápr. 3. szerda, 10:00

A workshop során a kognitív viselkedésterápia alapjai lesznek a fókuszban. Az alkalom első részében röviden áttekintjük a CBT elméleti hátterét, alapfogalmait és keretrendszerét. Beszélünk a módszer előnyeiről és hátrányairól, valamint annak indikációiról és mindennapi használhatóságáról.

Ezt követően gyakorlatorientált feladatok és sajátélmény formájában ízelítőt szeretnénk adni arról, hogy néz ki néhány terápiás technika a gyakorlatban.

A résztvevőket arra kérjük, hogy próbáljanak hozni az alkalomra egy olyan helyzetet, amikor erős érzelmi hatás alá kerültek, esetleg nem tudták miért zaklatja fel őket valami, vagy talán a múlton/jövőn rágódtak.

A workshopot tartják: Szabó-Műhelyi Viktória, Vásárhelyi Beáta Réka klinikai szakpszichológus jelöltek, károlis öregdiákok