

Vebinārs psihologiem un psihoterapeitiem:

Darbs ar ruminācijām un trauksmi izmantojot KBT metodes.

01.- 02.10.2021.

Vebināra apraksts:

Darbs ar ruminācijām Kognitīvi- biheiviorālā terapijā

- Rumināciju konceptualizācija. Emocionāli fokusētās un stresa reaktīvās ruminācijas.
- Rumināciju etioloģija un funkcijas. Ruminācijas kā izvairīšanās forma.
- Funkcionālā analīze.
- Pozitīvās un negatīvās pārlicības par ruminācijām.
- Uzmanības pārslēgšanas un apzinātības metodes darbā ar ruminācijām.
- Konkrētās domāšanas treniņš.
- Uzvedības aktivizācija – izvairīšanās apburtā loka pārtraukšana

KBT metodes darbā ar trauksmi.

- Trauksme – ģeneralizētās trauksmes traucējumu (ĢTT) kognitīvie pamatelementi
- Produktīvā un neproduktīvā trauksme.
- Trauksme un ruminācijas.
- Pozitīvās un negatīvās pārlicības par trauksmi.
- ĢTT mūsdienu koncepcijas: metakognitīvā pieeja, nepanesamā nenoteiktība, emocionālās izvairīšanās koncepcija, transdiagnotiskā pieeja.
- Trauksmes apzināšanās treniņš, darbs ar pārlicībām par trauksmi, uzvedības eksperimenti darbā ar nepanesamo nenoteiktību.
- Vadītās uzmanības treniņš.

Vebināra vadītājs: *Jakovs Kočetkovs*, KBT terapeits, Kognitīvās terapijas centra direktors Krievijas, Kognitīvi-biheiviorālo terapeitu asociācijas prezidents, Klīniskais psihologs, doktora grāda kandidāts bioloģijā.

Norise: 01-02.10.2021., 10.00-17.00. Zoom platformā. Būs pieejams vebināra ieraksts.

Vebināra valoda: krievu

Vebināra maksa: 150 Eur – maksājot līdz 20.09.2021., pēc tam – 170 Eur.

Pieteikšanās: harlamova.jelena@gmail.com vai rakstot īsziņu: +371 29129215

Vebināra apmeklētāji saņems Latvijas Psihologu biedrības Profesionālās kompetences centra tālākizglītības sertifikātu.