

Sylabus

Szkoły Psychoterapii
Centrum CBT EDU

Nazwa szkolenia	4-letnie szkolenie w psychoterapii poznawczo-behawioralnej
Tryb studiów	Szkolenie podyplomowe dla osób ze stopniem naukowym magistra (lub równoważnym) i wyższym niż magister, który został uzyskany na kierunkach kształcenia wskazanych w aktualnie obowiązującym Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień.
Nazwa i adres jednostki prowadzącej zajęcia	Centrum CBT EDU Szkola Terapii Poznawczo-Behawioralnej ul. Wołodyjowskiego 74a, 02-724 Warszawa e-mail: szkola@cbt.pl tel.: +48 22 428 44 26
Imię i nazwisko kierownika jednostki	prof. dr hab. n. med. n. zdr. Anita Bryńska
Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za dydaktykę	dr n. med. n. zdr. Nina Szalas
Rodzaj zajęć	zajęcia teoretyczno-praktyczne (wykładowe, warsztatowe, teoretyczno-warsztatowe)
Sposób realizacji	zajęcia warsztatowe i teoretyczno-warsztatowe stacjonarnie, zajęcia wykładowe on-line
Język wykładowy	język polski
Łączna liczba godzin	1200 h**
Zajęcia teoretyczno-praktyczne (h)	414 h zajęcia teoretyczno-warsztatowe 216 h superwizja (zajęcia warsztatowe) 110 h zajęcia fakultatywne
Rozwój osobisty (h)	40 h trening interpersonalny (zajęcia warsztatowe) 40 h trening intrapsychiczny (zajęcia warsztatowe) 20 h praca z genogramem (zajęcia warsztatowe)

*Dotyczy grup od CBT 127

**Czas trwania każdego bloku podajemy w godzinach dydaktycznych. 1 godz. dyd. = 45 minut.

Staż kliniczny (h)	120 h psychiatryczny staż kliniczny w oddziale psychiatrycznym (całodobowym lub dziennym) lub w izbie przyjęć przy oddziale psychiatrycznym. 240 h staż kliniczny w placówce prowadzącej postępowanie diagnostyczne i terapeutyczne osób z różnego rodzaju zaburzeniami psychicznymi (pod opieką merytoryczną psychiatry, psychologa klinicznego, certyfikowanego psychoterapeuty lub ordynatora oddziału).
Metody dydaktyczne	Wykład informacyjny, przekaz słowny, dyskusja dydaktyczna, metoda przypadków: studium indywidualne i grupowe, praktyczne ćwiczenie umiejętności.
Kryteria dostępu	Spełnienie wymogów w zakresie posiadanego wykształcenia oraz zaliczenie z wynikiem pozytywnym testu z wiedzy z psychopatologii ogólnej (28–30 pytań; próg zdawalności: 60% prawidłowych odpowiedzi) oraz pisemnej konceptualizacji opisanego przypadku wraz z przedstawieniem planu leczenia.

Cele kształcenia i uzyskane

kompetencje zawodowe

Cele

1. Rozwój wiedzy i kompetencji w zakresie prowadzenia psychoterapii poznawczo-behawioralnej, umożliwiających rozumienie i rozwiązywanie problemów osób zgłaszających się do psychoterapii, w tym osób z zaburzeniami i chorobami psychicznymi, zaburzeniami osobowości, zaburzeniami emocjonalnymi i behawioralnymi.
2. Rozwój umiejętności diagnozowania, rozumienia i formułowania problemów pacjenta, dokonywania konceptualizacji zgodnie z modelami poznawczo-behawioralnymi, z uwzględnieniem kontekstu kulturowego i środowiskowego.
3. Rozwój umiejętności planowania postępowania terapeutycznego, prowadzenia samodzielnej pracy psychoterapeutycznej i stosowania odpowiednich interwencji poznawczo-behawioralnych.
4. Rozwój umiejętności budowania i podtrzymywania, konceptualizowania relacji terapeutycznej.
5. Nabywanie kompetencji w zakresie umiejętności monitorowania i oceny efektów postępowania terapeutycznego.
6. Rozwijanie wysokich standardów funkcjonowania zawodowego (etyka zawodowa) w kontakcie z pacjentem, jego rodziną oraz we współpracy z pracownikami ochrony zdrowia i przedstawicielami innych profesji zajmujących się udzielaniem pomocy osobom z zaburzeniami i chorobami psychicznymi, zaburzeniami osobowości, zaburzeniami emocjonalnymi i behawioralnymi.
7. Rozwój świadomości metodologicznej i wiedzy z praktyki opartej na dowodach.

Uzyskane kompetencje zawodowe

1. Umiejętności w zakresie samodzielnego dokonywania poznawczo-behawioralnej konceptualizacji problemu pacjenta z uwzględnieniem kontekstu środowiskowego, w tym rodzinnego w przypadku pacjentów w wieku rozwojowym, planowanie postępowania terapeutycznego oraz prowadzenia samodzielnej pracy psychoterapeutycznej w nurcie poznawczo-behawioralnym.
2. Umiejętności w zakresie oceny skuteczności zastosowanych metod postępowania terapeutycznego oraz planowania strategii ukierunkowanych na redukcję czynników ryzyka rozwoju zaburzeń psychicznych i osobowości i ich powikłań.
3. Umiejętności w zakresie profesjonalnego podejmowania współpracy z innymi specjalistami zajmującymi się problematyką zdrowia psychicznego i jego zaburzeń profesjonalne (psychiatrami, psychiatrami dzieci i młodzieży, neurologami, neurologami dziecięcymi, psychologami, psychologami klinicznymi, psychologami klinicznymi dzieci i młodzieży, pediatrami, lekarzami rodzinnymi, pedagogami oraz innymi specjalistami).

Proces kształcenia

Rekomendacje, wykładowcy, nadzór

Szkoła Psychoterapii Centrum CBT EDU jest ośrodkiem rekomendowanym przez Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczo Behawioralnej (PTTPB), prowadzone szkolenie jest szkoleniem atestowanym i zgodnym ze standardami kształcenia w zakresie psychoterapii poznawczo-behawioralnej PTTPB, spełniającym wymogi szkolenia całościowego wg *European Association for Behavioural and Cognitive Therapies* (EABCT). Uczestnicy szkolenia zobowiązani są do złożenia deklaracji członkowskiej PTTPB i opłacania składek za cały okres trwania kursu.

Wykładowcami są osoby posiadające praktykę zawodową i kierunkowe kwalifikacje merytoryczne, rekomendowane przez PTTPB i zespół merytoryczny Centrum CBT EDU (osoby posiadające Certyfikat Psychoterapeuty PTTPB, Certyfikat Superwizora-Dydaktyka PTTPB, będące w trakcie szkolenia do uzyskania Certyfikatu Superwizora-Dydaktyka PTTPB – aplikanci superwizji, osoby będące superwizorami uznanych towarzystw zagranicznych terapii poznawczo-behawioralnej, specjaliści w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży, specjaliści w dziedzinie psychologii klinicznej, specjaliści w dziedzinie seksuologii).

Zajęcia poświęcone rozwojowi osobistemu prowadzone są przez osoby, nie będące stałymi wykładowcami – nauczycielami lub egzaminatorami Szkoły Psychoterapii Centrum CBT EDU. Nadzór nad realizacją szkolenia sprawuje kierownik naukowy oraz osoba odpowiedzialna za proces dydaktyczny (kierownik dydaktyczny). Grupa osób szkolących się objęta jest opieką opiekuna grupy, wyznaczonego spośród wykładowców Szkoły.

Organizacja procesu dydaktycznego

Szkolenie w wymiarze 1200 godzin dydaktycznych trwa nie mniej niż 4 lata, w tym 360 godzin stażu klinicznego (do samodzielnego zrealizowania przez kursanta) oraz 110 godzin zajęć fakultatywnych (do samodzielnego zrealizowania przez kursanta). Zajęcia obejmują 35 dwudniowych 18-godzinnych zjazdów (sobota, niedziela, zazwyczaj jeden

raz w miesiącu kalendarzowym, w godzinach 9.00–16.30) oraz 3 zjazdy przeznaczone na realizację treningu osobistego (20-godzinny zjazd weekendowy, dwa 40-godzinne zjazdy czterodniowe w godz. 9.00–18.00 rozpoczynające się w środę lub czwartek).

Program szkolenia* obejmuje 7 modułów tematycznych:

Moduł 1: Rozwój osobisty (100 h)

Moduł 2: Wybrane elementy wiedzy medycznej i psychologicznej, kierunki w psychoterapii (terapia systemowa) (54 h)

Moduł 3: Teoria i praktyka w modelu poznawczo-behawioralnym (153 h)

Moduł 4: Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń psychicznych i problemów emocjonalnych, w tym problemów wieku rozwojowego (207 h)

Moduł 5: Superwizja i konceptualizacja przypadków (216 h)

Moduł 6: Staż kliniczny (360 h)

Moduł 7: Zajęcia fakultatywne (110 h)

*Program może ulec zmianie, gdy zmianie ulegną wytyczne PTPPB, regulacje prawne dot. psychoterapii.

Moduł 1: Rozwój osobisty (100 h)

Zakres tematyczny modułu:

1. Trening interpersonalny (40 h)
2. Trening intrapsychiczny (40 h)
3. Praca z genogramem (20 h)*

Zajęcia o charakterze warsztatowym, których celem jest rozwój podstawowych umiejętności niezbędnych do podjęcia nauki w zakresie edukacji psychoterapeutycznej.

*Zajęcia realizowane po przeprowadzeniu zajęć „Terapia systemowa”, na których studenci poznają zasady tworzenia genogramów.

Moduł 2: Wybrane elementy wiedzy medycznej i psychologicznej, terapia systemowa (54 h)

Zakres tematyczny modułu:

1. Psychopatologia, diagnoza nozologiczna i leczenie zaburzeń psychicznych (18h)*
2. Diagnoza psychologiczna i neuropsychologiczna z ukierunkowaniem na wykorzystanie w planowaniu terapii poznawczo-behawioralnej (18 h)*
3. Terapia systemowa (18 h)*

Zajęcia o charakterze wykładowym, których celem jest: (1) zapoznanie uczestników z podstawami psychopatologii i diagnozy nozologicznej zaburzeń psychicznych na przestrzeni poszczególnych faz rozwojowych, z omówieniem mechanizmów i przyczyn ich powstawania, zasad leczenia, w tym podstaw farmakoterapii oraz organizacją opieki

psychiatrycznej w Polsce; (2) zagadnieniami diagnozy psychologicznej i neuropsychologicznej oraz możliwości jej wykorzystania w planowaniu terapii poznawczo-behawioralnej; (3) podstawami wybranego innego podejścia psychoterapeutycznego, tj. terapią systemową.

*Zajęcia wyłącznie o charakterze wykładowym realizowane są w formule on-line.

Moduł 3: Teoria i praktyka w modelu poznawczo-behawioralnym (153h)

Zakres tematyczny modułu:

1. Wprowadzenie do terapii poznawczo-behawioralnej cz. 1 i cz. 2 (36 h)
2. Terapia poznawcza – techniki (18 h)
3. Terapia behawioralna – techniki. Eksperyment behawioralny (18 h)
4. Relaksacja, mindfulness (9 h)
5. Terapia grupowa – jak efektywnie pracować z grupą (18 h)
6. Trzecia fala CBT (18 h)
7. Techniki doświadczeniowe (18 h)
8. Poznawczo-behawioralna terapia par (18 h)

Zajęcia o charakterze teoretyczno-warsztatowym, których celem jest: (1) zapoznanie uczestników z założeniami, zastosowaniami terapii poznawczo-behawioralnych (w tym terapii tzw. trzeciej fali), zagadnieniami etycznymi i prawnymi w psychoterapii, technikami poznawczymi, behawioralnymi, doświadczeniowymi, zasadami nawiązywania i podtrzymywania relacji terapeutycznej, zasadami prowadzenia terapii poznawczo-behawioralnej, w tym terapii grupowej oraz terapii par; (2) ćwiczenie umiejętności praktycznych w zakresie w/w zagadnień.

Moduł 4: Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń psychicznych i problemów emocjonalnych, w tym problemów wieku rozwojowego (207 h)

Zakres tematyczny modułu:

1. Zaburzenia afektywne – modele i leczenie w podejściu poznawczo-behawioralnym (18 h)
2. Model i terapia poznawczo-behawioralna zespołu lęku uogólnionego, napadów paniki, fobii prostych (18 h)
3. Terapia poznawczo-behawioralna fobii społecznej (18 h)
4. Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne i zaburzenia z nim związane w ujęciu poznawczo-behawioralnym (18 h)
5. Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń związanych z czynnikami stresowymi (9 h)
6. Zaburzenia somatyzacyjne i konwersyjne – koncepcja i terapia poznawczo-behawioralna (18 h)
7. Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń odżywiania (18 h)
8. Zaburzenia i dysfunkcje seksualne w ujęciu poznawczo-behawioralnym* (9 h)
9. Zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu zaburzeń z kręgu schizofrenii* (9 h)

10. Podejście poznawczo-behawioralne w leczeniu uzależnień (18 h)
11. Osobowość i jej zaburzenia w koncepcji poznawczo-behawioralnej (18 h)
12. Odrębności prowadzenia terapii poznawczo-behawioralnej w przypadku pacjentów w wieku rozwojowym, zaburzenia lękowe i depresyjne u dzieci i młodzieży – model i terapia poznawczo-behawioralna* (9 h)
13. Zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu samookaleczeń i prób 'S'* (9 h)
14. Zaburzenia eksternalizacyjne dzieci i młodzieży – model i terapia poznawczo-behawioralna* (9 h)
15. Terapia poznawczo-behawioralna w zaburzeniach ze spektrum autyzmu* (9h)

Zajęcia o charakterze teoretyczno-warsztatowym, których celem jest (1) zapoznanie uczestników z zasadami tworzenia konceptualizacji problemu pacjenta, budowania planu leczenia oraz prowadzenia psychoterapii poznawczo-behawioralnej w odniesieniu do zaburzeń psychicznych, zaburzeń osobowości oraz problemów emocjonalnych, w tym specyficznych problemów wieku rozwojowego, (2) ćwiczenie umiejętności praktycznych w zakresie w/w zagadnień.

* Zajęcia realizowane w formule online.

Moduł 5: Superwizja i konceptualizacja przypadków (216 h)

Zakres tematyczny modułu:

Superwizja i konceptualizacja przypadków (216 h)

Moduł 6: Staż kliniczny (360 h)

Zakres tematyczny modułu:

1. Psychiatryczny staż kliniczny w oddziale psychiatrycznym (całodobowym lub dziennym) lub w izbie przyjęć przy oddziale psychiatrycznym (120 h).
2. Staż kliniczny w placówce prowadzącej postępowanie diagnostyczne i terapeutyczne osób z różnego rodzaju zaburzeniami psychicznymi (pod opieką merytoryczną psychiatry, psychologa klinicznego, certyfikowanego psychoterapeuty lub ordynatora oddziału (240 h).

Zajęcia o charakterze warsztatowym, do zorganizowania we własnym zakresie przez osobę szkolącą się, której celem jest rozwój i doskonalenie umiejętności klinicznych. W czasie stażu osoba uczestniczy w podstawowych czynnościach diagnostycznych i terapeutycznych jako członek zespołu. Przystwaja wiedzę dotyczącą zaburzeń i chorób psychicznych, zaburzeń rozwoju, emocjonalnych i behawioralnych wieku rozwojowego lub zaburzeń i chorób psychicznych, zaburzeń osobowości i zachowania osób dorosłych oraz nabywa umiejętności praktyczne w przeprowadzaniu oceny klinicznej w/w zaburzeń i planowaniu oraz prowadzeniu leczenia.

Moduł 7: Zajęcia fakultatywne (110 h)

Zajęcia fakultatywne w wymiarze godzinowym **110 godzin** dydaktycznych realizowane są przez kursanta w ciągu czterech lat trwania całościowego szkolenia, z wykorzystaniem takich form szkoleniowych jak wykłady, warsztaty, szkolenia poświęcone analizie przypadków, itp. Tematyka godzin fakultatywnych jest dowolna, przy czym ich zakres treściowy w całości lub w części powinien być poświęcony psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Godziny te realizowane są przez kursanta w trakcie dodatkowych szkoleń znajdujących się w ofercie Centrum CBT EDU lub zawartych w ofercie platformy edukacyjnej www.cbt.edu.pl. Poświadczeniem zrealizowania godzin fakultatywnych są zaświadczenia lub certyfikaty wydane przez organizatora. Dokumenty (certyfikat, zaświadczenie) potwierdzające tematy, daty i liczbę godzin dydaktycznych szkoleń fakultatywnych należy przestać do Sekretariatu lub załączyć przez Wirtualny Sekretariat.

Warunki zaliczenia kolejnych etapów szkolenia

Warunkiem uczestnictwa w kolejnych etapach szkolenia jest zaliczenie każdego roku kursu (potwierdzenie uczestnictwa w wymaganej liczby godzin), warunkiem dopuszczenia do zajęć superwizyjnych zaliczenie egzaminu cząstkowego z zagadnień teoretycznych po 2 roku szkolenia (test z 25–35 pytań – próg zdawalności: 60% prawidłowych odpowiedzi lub pisemna odpowiedź na 1–2 pytania dotyczące poznawczo-behawioralnych modeli zaburzeń; próg zdawalności: uzyskanie co najmniej oceny dostatecznej dla każdej z udzielonych odpowiedzi).

W trakcie zajęć superwizyjnych dyskusji poddawana jest własna praktyka psychoterapeutyczna w nurcie poznawczo-behawioralnym, prowadzona przez osobę szkolącą się (zaliczenie 8 procesów terapeutycznych, prowadzonych od momentu diagnozy do ukończenia terapii lub znacznego jej stopnia zaawansowania, dotyczących co najmniej 3 rodzajów problemów klinicznych wg aktualnej klasyfikacji zaburzeń; superwizji należy poddać co najmniej 200 h pracy z pacjentami, 3 procesy terapeutyczne muszą być poddane tzw. superwizji bezpośredniej – nagranie wideo, audio lub obserwacja sesji terapeutycznej na żywo). Istnieje możliwość prowadzenia pacjentów w jednostkach powiązanych ze Szkoła Psychoterapii Centrum CBT EDU (tj. Poradniach Centrum CBT).

Warunki ukończenia szkolenia i dopuszczenia do egzaminu końcowego

Do egzaminu dopuszczona jest osoba, która spełniła wszystkie warunki ukończenia szkolenia i dopuszczenia do egzaminu końcowego: realizacja wymaganej liczby godzin szkolenia, w tym stażu klinicznego, zaliczenie egzaminu cząstkowego, zaliczenie superwizji 8 procesów terapeutycznych, w tym 3 superwizji bezpośrednich, przedstawienie na piśmie 4 opisów poprowadzonych procesów terapeutycznych w nurcie poznawczo-behawioralnym co najmniej 3 różnych problemów klinicznych, przedstawienie 2 nagrań sesji terapeutycznych prowadzonych w nurcie poznawczo-behawioralnym dwóch różnych pacjentów, przedstawienie przygotowanej do druku publikacji dotyczącej przeglądu piśmiennictwa lub badań własnych w obszarze terapii i problematyki poznawczo-behawioralnej lub kopii opublikowanego artykułu w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej – pierwszy autor lub współautor).

Procedura zaliczenia egzaminu końcowego

Na ocenę końcową egzaminu składa się: ocena 2 nagranych sesji terapeutycznych, ocena opisu 4 przeprowadzonych procesów terapeutycznych w nurcie poznawczo-behawioralnym, ocena przygotowanej pracy przeglądowej lub badawczej z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej, ocena ustnej dyskusji nad opisanymi przypadkami terapii i przedstawionymi nagraniami sesji, ocena odpowiedzi na co najmniej 3 pytania z zakresu modeli i terapii poznawczo-behawioralnej oraz zagadnień etycznych i prawnych, ocena z częściowego egzaminu teoretycznego.

Każdy z elementów egzaminu oceniany jest oddzielnie, niezaliczenie którejkolwiek z części składowych egzaminu końcowego jest równoznaczne z uzyskaniem oceny niedostatecznej. Szczegółowe wytyczne egzaminacyjne opisane są w dokumencie „Informacje i procedura ukończenia szkolenia, dopuszczenia i przebiegu egzaminu kończącego 4-letnie całościowe szkolenie z psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Szkole Psychoterapii Centrum CBT EDU”. Powiadomienie o wynikach egzaminu następuje bezpośrednio po egzaminie. W przypadku negatywnego wyniku egzaminu osoba zdająca może ubiegać się o wyznaczenie terminu egzaminu poprawkowego.

Ukończenie szkolenia i dokument potwierdzający

Ukończenie szkolenia wymaga spełnienia wszystkich powyżej opisanych warunków (tj. realizacja 1200 h szkolenia, w tym 360 h stażu klinicznego, 110 h zajęć fakultatywnych, wraz z zaliczeniem wszystkich wymaganych programem szkolenia części składowych, uzyskanie pozytywnej oceny z częściowego egzaminu teoretycznego, uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego). Potwierdzeniem ukończenia 4-letniego szkolenia jest „Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia w Szkole Psychoterapii Centrum CBT EDU”. W przypadku nie ukończenia szkolenia zgodnie z wymogami wystawiane jest „Zaświadczenie o realizacji szkolenia w Szkole Psychoterapii Centrum CBT EDU”, w którym zostaną wymienione zrealizowane i niezrealizowane, przez osobę szkolącą się, składowe szkolenia.

Procedura ubiegania się o certyfikat psychoterapeuty PTPB

Ukończenie szkolenia stanowi warunek ubiegania się o uzyskanie Certyfikatu Psychoterapeuty PTPB (szczegółowe warunki: www.pttpb.pl). Niezbędnym wymogiem do uzyskania certyfikatu PTPB jest również dostarczenie poświadczenia o osobistym przeprowadzeniu co najmniej 1560 h (minimum 1,5 roku w wymiarze 20 h tygodniowo) psychoterapii poznawczo-behawioralnej, z czego co najmniej 200 godzin praktyki terapeutycznej w nurcie poznawczo-behawioralnym powinno zostać poddane superwizji w trakcie szkolenia.