

Nascholing (25 uur) Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)

Periode: 2017 - 2020

Duur: 4 lessen, 25 contacturen

Nascholing Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)

Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) is een methode die toepasbaar is bij verschillende klachten binnen de psychologische hulpverlening, zoals spanningsklachten, stemmingsklachten en angstklachten. IBSR valt onder de derde generatie therapieën en is gebaseerd op het werk van Byron Katie.

Informatie

Inquiry-Based Stress Reduction is de klinische toepassing van het werk van Byron Katie. In deze methode worden disfunctionele cognities en onderliggende overtuigingen opgespoord en uitgedaagd door het stellen van 'de 4 vragen'.

Uitgangspunt

U leert inhoudelijk over de methode IBSR en de toepassing in de praktijk. De cursus omvat:

- Theoretische en praktijkgerichte uitleg;
- Literatuurstudie en -besprekingen;
- Demonstratie (door docent en d.m.v. videofragmenten);
- Oefening van vaardigheden in rollenspel (tweetallen, subgroepen, plenair) en d.m.v. huiswerkopdrachten;
- Bespreking van casuïstiek.

Doel & Methode

Na afloop van de cursus beschikt u over kennis met betrekking tot de IBSR-methode en kunt u de methode toepassen in de praktijk. U bent na afloop van de cursus in staat om de volgende technieken te introduceren, uit te voeren en toe te passen:

- Opsporen van disfunctionele cognities middels de werkbladen;
- Het uitdagen van cognities door middel van 'de 4 vragen' en de omkeringen;
- Het opstellen van gedragsexperimenten;

Deze technieken kunnen worden toegepast bij veel voorkomende klachtgebieden, zoals spanningsklachten, somberheid en angstgevoelens.

Doelgroep

Behandelaars met een WO-opleiding (Psychologie, Sociale Wetenschappen of Geneeskunde).

Professionals & hulpverleners die in de praktijk werken met cognitieve gedragstherapie en hun kennis en ervaring willen verdiepen en theoretisch willen onderbouwen.

Professionals die van plan zijn om lid van de Vereniging voor Gedragstherapie (VGCT) te worden en die de basis/verdiepingscursus hebben afgerond.

Inhoud

De cursus bestaat uit 4 lesdagen waarbij er aandacht wordt besteed aan het zelf ervaren van de methode en oefenen met casuïstiek uit de praktijk. Er wordt kennis gemaakt met de methode door eigen disfunctionele cognities op te sporen en uit te dagen door middel van de 4 vragen en de omkeringen. De theoretische achtergrond van IBSR en de relatie tot cognitieve gedragstherapie wordt besproken. De cursus is erop gericht de kennis te vergroten van cognitieve interventies en gedragsexperimenten binnen de IBSR. Tevens is er aandacht voor de therapeutische relatie. De stof wordt eigen gemaakt door middel van het bekijken van filmfragmenten, het bespreken van casuïstiek en intervisie.

Belangrijke onderwerpen zijn:

- theoretische achtergrond van IBSR en de relatie met cognitieve gedragstherapie
- uitdagen door middel van 'de 4 vragen' en omkeringen;
- gedragsexperimenten
- therapeutische relatie

Toetsing

Gedurende de opleiding worden theoretische kennis en vaardigheden getoetst aan de hand van praktijkopdrachten en casuïstiek.

Certificaat

U ontvangt een certificaat indien u minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg heeft afgerond.

Accreditatie

Accreditatie is aangevraagd bij de VGCT Beroepsvereniging. Als het voor u van belang is dat er accreditatie wordt aangevraagd bij een andere beroepsvereniging dan kunt u contact opnemen met J.Thomassen, projectleider opleidingscentrum, opleidingen@fortagroep.nl.

Literatuur

Tijdens de opleiding dient u zelf te beschikken over de hieronder aangegeven literatuur. Daarnaast ontvangt u een digitale reader.

Titel	Auteur(s)	Uitgeverij
Ik heb je liefde nodig, is dat waar?	Byron Katie (2005)	Amsterdam: Forum. ISBN 9789022560969
ACT een experientiele weg naar gedragsverandering.	Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2006)	Amsterdam: Boom Uitgeverij. ISBN 9789461054999
Vier vragen die je leven veranderen.	Mitchell, S. & Katie, B. (2013)	Amsterdam: Meulenhoff Boekerij BV. ISBN 9789022554050

Startdata

Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 14

Kosten

895 euro Inclusief koffie/thee en digitale reader, exclusief boeken en maaltijden.