

# Cognitief Gedragstherapeutisch Werker

Stel: je bent zorgprofessional en werkt met mensen die negatieve gedragspatronen hebben en negatieve gevoelens ontwikkelen... Best lastig, complex en vooral: hoe verander je dit? In de opleiding Cognitief Gedragstherapeutisch werker leer je gedragstherapeutische interventies te verrichten. Cognitieve gedragstherapie (CGt) is de best onderzochte, meest toegepaste vorm van psychotherapie van dit moment.

## Uitgangspunt

De kern van CGt is het opsporen van belemmerende gedachten en gevoelens. Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die een mens negatieve gevoelens en een bepaald gedragspatroon bezorgen, maar de 'bril' waardoor hij de dingen ziet. Als je kan leren deze negatieve gedachten anders te interpreteren, krijg je een meer realistische kijk op de eigen gevoelens en waarnemingen. Hierdoor kunnen negatieve gevoelens verdwijnen en verandert het gedrag.

Je leert inhoudelijk over cognitief gedragstherapeutisch werken, het proces, gedragstherapeutische diagnostiek en de basistechnieken van de cognitieve gedragstherapie. In het tweede deel van de opleiding gaan we dieper in op de toepassing van dit gedragstherapeutisch werken bij de belangrijkste klachtgebieden. Tevens besteden we aandacht aan transdiagnostische factoren en motiverende technieken.

De cursus omvat:

- Theoretische en praktijkgerichte uitleg;
- Literatuurstudie en -besprekingen;
- Demonstratie (door docent of d.m.v. videofragmenten);
- Veel oefenen van vaardigheden in rollenspel (tweetallen, subgroepen, plenair) en d.m.v. huiswerkopdrachten;
- Casuïstiek bespreken

## Doel en methode

Naast angststoornissen wordt Cognitieve Gedragstherapie gebruikt bij stoornissen zoals psychosen, depressies, eetproblemen of onbegrepen lichamelijke klachten. Inmiddels passen veel hbo-geschoolden in de zorg gedragstherapeutische procedures toe. In de opleiding Cognitief Gedragstherapeutisch werker van Forta Opleidingen leer je diverse gedragstherapeutische interventies te verrichten.

Na afloop van de cursus beschik je over kennis van de denk- en werkwijze die wordt gehanteerd binnen de cognitieve gedragstherapie. Je bent bekend met basisbegrippen uit de cognitieve gedragstherapie en gedragstherapeutische analyses (functie- en betekenisanalyse, holistische theorie). U bent in staat om een deelaspect van een cognitieve gedragstherapie onder supervisie naar behoren uit te voeren. Na afloop van de cursus ben je in staat om de volgende gedragstherapeutische technieken te introduceren, uit te voeren en toe te passen:

- Registratie-opdrachten;
- Exposure;
- Gedragsexperimenten;
- Responspreventie;
- Zelfcontrole-, motiverings-, ontspannings- en uitdaagtechnieken.

Deze technieken worden gebruikt bij veel voorkomende klachtgebieden zoals angst-, stemmings- en persoonlijkheidsstoornissen.

## Doelgroep

- Behandelaren met een hbo-opleiding: SPH, Verpleegkunde, SPV, MWD, SW, toegepaste psychologie.
- Al een groep collega's/vrienden verzameld? Wij kunnen deze cursus ook voor een gunstige prijs incompany regelen.

## Inhoud

Onderwerpen die in de opleiding ruimschoots aan bod komen:

In het eerste deel van de opleiding wordt ingegaan op het cognitief gedragstherapeutisch werken in het algemeen: het gedragstherapeutisch proces, gedragstherapeutische diagnostiek en de basistechnieken van de cognitieve gedragstherapie.

Vanaf bijeenkomst 3 wordt ingegaan op de toepassing van dit gedragstherapeutisch werken bij de belangrijkste klachtgebieden: angst-, stemmings- en persoonlijkheidsstoornissen. Tevens is er aandacht voor transdiagnostische factoren en motiverende technieken.

Belangrijke onderwerpen zijn:

- Klassieke en operante conditionering;
- Het cognitieve model;
- Functie-en betekenisanalyses maken;
- Holistische theorie opstellen;
- Vormgeven en toepassen van kosten baten analyses, interoceptieve exposure en exposure;
- Cognitief gedragstherapeutische behandeling;
- Vaardigheden in het toepassen van cognitieve dagboeken;
- Uitdaagtechnieken en het opzetten en uitvoeren van gedragsexperimenten;
- Contra-conditioneren en imaginaire exposure;
- Cognitief gedragstherapeutische behandeling van GAS;
- Metacognitieve therapie en piekerexposure en interventies m.b.t. piekeren.

## DEELNEMERS

Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 14

## KOSTEN

Kijk voor actuele prijzen en acties op: [www.fortaopleidingen.nl](http://www.fortaopleidingen.nl)

Betaling in termijnen is mogelijk.

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de website [www.fortaopleidingen.nl](http://www.fortaopleidingen.nl)