

FORTA

OPLEIDINGEN

Draaiboek

Vervolgopleiding CGT (25 uur)

Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)

Versie 26-03-2018

Algemeen

Inleiding

Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) is de klinische toepassing van 'the work' van Byron Katie. In deze methode worden disfunctionele cognities en onderliggende overtuigingen opgespoord en onderzocht door het stellen van 4 vragen en het 'omkeren' van de gedachte. IBSR is een methode die toepasbaar is bij verschillende klachten binnen de psychologische hulpverlening, zoals spanningsklachten, stemmingsklachten en angstklachten.

Uitgangspunt

U leert inhoudelijk over de methode IBSR en de toepassing in de klinische 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.

Na afloop van de cursus bent u 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 geven van passende huiswerkopdrachten

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 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 interview.

Belangrijke onderwerpen zijn:

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

Literatuur

Verplichte literatuur

- Van Rhijn, M. O., & Leuning, E. (2016). Inquiry-based Stress Reduction in de praktijk. The Work van Byron Katie in psychotherapie. Amsterdam: Hogrefe.
- Mitchell, S. & Katie, B. (2013). Vier vragen die je leven veranderen. Amsterdam: Meulenhoff Boekerij BV. ISBN 9789022554050 (pagina 1-334, totaal 334 pagina's).
- Byron Katie (2005). Ik heb je liefde nodig, is dat waar? Amsterdam: Forum. ISBN 9789022560969 (pagina 1-212, totaal 212 pagina's).
- Documentaire 'Turn it around'

Aanbevolen literatuur

- Nye, F. A. (2011). The Work of Byron Katie: The Effect of Applying Principles of Inquiry on the Reduction of Perceived Stress (Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology).
- http://drnye.net/Dissertation-The_Work_of_Byron_Katie-Fabrice_Nye_2011.pdf
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (oktober 2016). Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change. Amsterdam: Harcourt Book Publishers. ISBN: 9781462528943 (pagina 1-402, totaal 402 pagina's).
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). Acceptance en commitment therapie: Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk. Amsterdam: Harcourt Book Publishers. ISBN: 9789026522444 (pagina 1-456, totaal 456 pagina's).
- Korrelboom, K, & ten Broeke, E. (2014). Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie. Hoofdstuk 7: Cognitief-gedragstherapeutisch proces; een overzicht (207-254, totaal 47 pagina's).
- Broeke, E. ten, Heiden, C. van der, Meijer, S., & Hamelink, H. (2008). Cognitieve therapie de basisvaardigheden.

Toetsingscriteria

Toetsingscriteria voor de deelnemer

1. Voldoen aan de vooropleidingseisen
2. Aanwezigheidsreglement voor de 16 lesbijeenkomsten
3. Actieve en coöperatieve deelname aan de cursus
4. Bestudering van verplichte literatuur
5. Voldoen aan de criteria van de Inleidingstoets en de Eindtoets (zie hieronder)

De deelnemer ontvangt na afloop van de opleiding het getuigschrift voor de opleiding als voldaan is aan bovengenoemde criteria.

Toetsen

Gedurende de cursus worden theoretische kennis en vaardigheden getoetst aan de hand van praktijkopdrachten en casuïstiek, evenals de inzet en aanwezigheid van de deelnemer.

Goede afronding

Certificaat

U ontvangt een certificaat indien u de cursus met goed gevolg heeft afgerond. Als u de opleiding heeft afgerond en uw certificaat hebt ontvangen, sturen wij de presentielijst naar de beroepsverenigingen. Deze sturen u een berichtje ter confirmatie dat u heeft deelgenomen aan de betreffende opleiding. Vanaf dat moment kunt u in uw PE-online dossier de punten toevoegen aan het eigen dossier.

Absentiebeleid

- Bij een aanwezigheid van 100% is aan de aanwezigheidsplicht voldaan.
- Bij verzuim van hoogstens 10% van de contacttijd moeten de **huiswerkopdrachten** van de verzuimde uren worden ingehaald om aan de aanwezigheidsplicht te voldoen.
- Bij verzuim tot 20% van de contacturen moeten de **huiswerkopdrachten** van de verzuimde uren worden ingehaald en moeten er in overleg met de docent **extra opdrachten** worden gedaan ter compensatie van de gemiste contacturen om aan de aanwezigheidsplicht te voldoen.
- Bij verzuim van 20% of meer moeten de gemiste contacturen binnen een jaar na het einde van de basiscursus worden **ingehaald** in een andere basiscursus. Forta Opleidingen BV zal hiervoor € 60,- per inhaalles in rekening brengen. Pas nadat de uren zijn ingehaald, wordt voldaan aan de aanwezigheidsplicht.

Gegevens correct?

Voor zowel het certificaat als ook de aanmelding bij de beroepsvereniging(en) is het van belang dat u bij uw aanmelding uw correcte gegevens doorstuurt naar info@fortaopleidingen.nl.

Denk aan:

- Titel(s)
- Voorletters
- Geboortedatum en -plaats
- Eventueel nummer(s) lidmaatschap(en) beroepsvereniging(en)
- BIG-nummer (indien van toepassing)