# Blended basiscursus cognitieve gedragstherapie: sneller, flexibeler en voordeliger

Wil je direct beginnen met de basiscursus cognitieve gedragstherapie? Of ‘m op een flexibelere of goedkopere manier volgen?

Begrijpelijk.

Want het is vervelend om te moeten wachten als je nú tijd hebt. Of om stapels literatuur te moeten lezen op momenten dat je géén tijd hebt. Bovendien hikken veel beginnende psychologen aan tegen de prijs van de reguliere 100-uurs-cursus.

Wat dacht je daarom van een blended cursus? Een effectieve **mix van e-learning en klassikaal onderwijs**. Net zo hoogwaardig als alleen groepslessen (misschien nog wel meer...). En tegen lagere kosten.

Zodat je meer kunt leren wanneer het jou uitkomt. En voordeliger uit bent.

Bovendien **vindt tweederde van de groepslessen plaats op zaterdag**. Omdat doordeweekse lessen voor veel cursisten niet goed te combineren zijn met werk en privé.

## Wat zijn de voordelen van de blended basiscurus CGT?

* Na aanmelding **start je gelijk** met het online cursusdeel.
* Je bekijkt in je **eigen tempo** webinars, leest literatuur, doet oefeningen en maakt opdrachten en verslagen.
* Ook oefen je vaardigheden met een medecursist via Skype. Je maakt **filmopnames**, waarop je met elkaar reflecteert en feedback krijgt van de docent. Een zeer effectieve manier om je praktijkvaardigheden te ontwikkelen.
* Je werkt met **eigen leerdoelen**, zodat het accent ligt op datgene waar jij de meeste behoefte aan hebt.
* Alle communicatie verloopt **overzichtelijk** via de online leeromgeving. Van tips van medecursisten tot opdrachten insturen. Van dagprogramma voor de groepsbijeenkomsten tot literatuur. Zodat je nooit iets mist of kwijt bent.

## Wat leer je?

#### De blended basiscursus cognitieve gedragstherapie bestaat uit twee delen:

1. Een inleiding van 10 uur online en 24 uur klassikaal onderwijs.
2. Een verdieping van 18 uur online en 48 uur klassikaal onderwijs.

In het eerste deel van de cursus ligt de focus op het opstellen van een behandelplan. Hiervoor maak je gebruik van verschillende analyses. Ook leer je gesprekstechnieken waarmee je cliënten motiveert om met de behandeling aan de slag te gaan.

Na het tweede deel weet je hoe je cognitieve gedragstherapie toepast bij de behandeling van diverse psychische stoornissen. Zo leer je onder andere verschillende cognitieve technieken, exposure en gedragsexperimenten uit te voeren.

#### De volgende onderwerpen komen aan bod:

* De kenmerken en achtergrond van cognitieve gedragstherapie.
* De behandelfasen in het cognitief gedragstherapeutisch proces.
* Het opbouwen en onderhouden van een therapeutische relatie en het motiveren van cliënten.
* Het diagnostisch proces: analyses maken en een behandelplan opstellen.
* Het behandelen van angst- en stemmingsstoornissen, impulsproblematiek en stressgerelateerde klachten.
* Het toepassen van verschillende cognitieve technieken: exposure, gedragsexperimenten en de rechtbanktechniek.
* Het omgaan met ingewikkelde therapeutische interacties.

Je gaat dus naar huis met een **volle gereedschapskist die je zelfverzekerd gebruikt**.

## Hoe leer je?

De cursus is **bepaald niet saai**. Je leert individueel, in duo’s en klassikaal.

Dat doe je via:

* theoretische en praktijkgerichte uitleg;
* literatuurstudie en –bespreking;
* demonstraties door de docent en met behulp van videofragmenten;
* rollenspellen waarin je vaardigheden oefent in tweetallen, in subgroepen, plenair en met een trainingsactrice;
* praktijkopdrachten;
* en het bespreken van elkaars casuïstiek.

In eerste instantie oefen je het geleerde op elkaar. Daarna pas je de technieken toe op cliënten. De docent kijkt en leest regelmatig met je mee en geeft opbouwende feedback.

Rebecca Warner is de hoofddocent van deze cursus. Daarnaast krijg je les van gastdocenten met expertise op een bepaald gebied.

#### Na afloop van de cursus kun je:

* op een cognitief gedragstherapeutische manier denken;
* betekenisanalyses, functieanalyses en interventiestrategieën ontwerpen;
* de kenmerken van verschillende angst- en stemmingsstoornissen beschrijven;
* biologische, psychologische, leertheoretische en systeemverklaringen benoemen voor het ontstaan van angst- en stemmingsstoornissen;
* vaststellen welk behandelprogramma het meest aangewezen is voor een cliënt, op grond van wetenschappelijke inzichten;
* een individueel behandelplan opstellen, uitvoeren, evalueren en afsluiten, op grond van diagnostiek en indicatiestelling;
* een adequate werkrelatie met cliënten opbouwen en onderhouden, en waar nodig samenwerken met anderen.

**Zodat je cliënten beter kunt helpen. Met meer zelfvertrouwen en plezier.**

Kijk voor meer informatie over Rebecca Warner Therapie, Supervisie & Opleidingen op [www.rebeccawarner.nl](http://www.rebeccawarner.nl). Daar vind je ook meer informatie over de blended basiscursus cognitieve gedragstherapie.