

# **FORTA**

## **OPLEIDINGEN**

Vervolgopleiding CGT (25 uur)

Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)

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 intervisie.

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 Boekeriej 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'

Meer informatie? Vragen?

<https://fortaopleidingen.nl/opleidingen/ibsr-vervolgopleiding-cgt-25-uur>