

# **FORTA**

## **OPLEIDINGEN**

Draaiboek

Tweedaagse training (12,5 uur)

Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)

# 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.

De training bestaat uit 2 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 training 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.

## Uitgangspunt

Je leert inhoudelijk over de methode IBSR en de toepassing in de klinische praktijk.

# Onderwerpen

Onderwerpen die in de opleiding aan bod komen zijn:

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

Onderdelen die in het trainingstraject steeds terugkeren zijn:

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

# Leerdoelen

Na afloop van de training beschik je over kennis met betrekking tot de IBSR-methode en kun je de methode toepassen in de praktijk.

Na afloop van de training ben je in staat om de volgende technieken te introduceren, uit te voeren en toe te passen:

1. Opsporen van disfunctionele cognities middels de werkbladen;
2. Het uitdagen van cognities door middel van de '4 vragen' en de omkeringen;
3. 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 te worden van de Vereniging voor Gedragstherapie (VGt) en die de basisopleiding CGt hebben afgerond.
- Leden van de Vereniging voor Gedragstherapie (VGt) die deel willen nemen aan de training als nascholing.

## Verplichte literatuur

Je dient te beschikken over onderstaande boeken:

- Documentaire 'Turn it around' (zie lesdag 2)
- Van Rhijn, M. O., & Leuning, E. (2016). *Inquiry-based Stress Reduction in de praktijk. The Work van Byron Katie in psychotherapie*. Amsterdam: Hogrefe.