

Cursus Cognitief gedragstherapeutisch werker door René van Schevikhoven

Bijeenkomst 1 : leertheorieën: theorie en praktijk

welkomswoord + mezelf voorstellen	5 min
opzet en doel van de cursus toelichten (+ toetsing)	15-20
voorstellingsronde deelnemers	25-30
+ ervaring met CGt, verwachtingen en wensen tav de cursus	
DVD: voorlichtingsfilmpje: wat is cognitieve gedragstherapie	20
+ evt. verduidelijking en vragen	10
power point presentatie door de docent over diverse leertheorieën, wetenschappelijke basis en huidig onderzoek	60
koffie / theepauze	10
uitgebreider over Klassieke conditionering en Betekenis-analyses dit gebeurt interactief met vele voorbeelden uit de praktijk en vragen mbt ervaringen van deelnemers	
Youtub efilmpjes over Pavlov en klassieke conditionering en over little Albert	20-25
lunchpauze	
vervolg leertheorieën mn Operante Conditionering (power point presentatie)	45
interactief met vele praktische voorbeelden en vragen naar eigen ervaringen cursisten	
you tube fimpjes over Skinner / skinnerbox / Operante conditionering	30-35
en over Operante conditionering bij mensen	
theepauze	10
hoe kan je operante conditionering toepassen in het dagelijks leven (DVD opvoeden nou of supernany	35-40
opdracht aan deelnemers: welke operante technieken zie je hier	
nabespreking	20-25
opdrachten voor volgende bijeenkomst	10
korte evaluatie; hoe hebben deelnemers 1e dag ervaren	10

2e dag: : korte herhaling operante en klassieke conditionering; FA's en BA's, Holistische Theorie

meten / vragenlijsten ; doelen stellen en onderhandelen, en het omgaan met huiswerkopdrachten

toets over behandelde stof + nabespreken 30 + 10

van hieruit tevens nogmaals de operante conditionering en klassieke conditionering 15

DVD met enkele intakegesprekken van één patiënt 30

opdracht info verzamelen voor holistische theorie

pauze 10

in tweetallen maken van holistische theorie op basis van verstrekte gegevens 30-35

tevens: wat mis je nog en wat wil je nog weten om een duidelijk beeld te krijgen

van wat er met deze pt aan de hand is

plenair resultaten nabespreken en gezamenlijk

invullen van een holistische Theorie 30-35

+ discussie over wat neem je hierin op en wat niet en waar in het schema ?

lunchpauze

power point presentatie door docent over het nut en de noodzaak van metingen 20

tevens worden enkele veel gebruikte vragenlijsten en de ROM van de instelling waar

cursist werkt doorgenomen. 15-20

oefening aan de hand van een casus (rapportage betreffende een opgenomen patiënt)

welke wetmatigheden kan je aan deze rapportage halen ? 45

het gaat hier om het herkennen van operante conditioneringen en vervolgens

wordt in 3 groepen vn 4-5 deelnemers suggesties gedaan om het gedrag van

betreffende patiënt mbv operante conditionering en shaping en andere

technieken in positieve zin te veranderen 20-25

dit wordt plenair nabesproken 30

Power point presentatie docent mbt haalbare doelenstellen en omgaan met huiswerkopdrachten

voorlichting over CGW-schap , VGct en registratie en supervisie 15

opdracht voor de volgende bijeenkomst 10

3e dag: motivationele gespreksvoering en andere motivationele technieken.

toets over voorafgaande leerstof + nabespreking (inclusief vragen over de leerstof)	40
power point presentatie door de docent over motivatie en het belang daarvan	
gedurende de gehele behandeling , toegespitst op motivationele gespreksvoering	30
tussendoor afgewisseld met oefeningen in de groep en in 2 of 3 tallen (verschil tussen open en gesloten vragen /	25
en oefening over	30
oefenen in twee-tallen: motivationele gespreksvoering: gericht op het ontdekken en uitlokken van verandertaa bij het begin van de behandeling	50
tussen deze oefeningen door geeft docent kort mbv enkele pp-slides aan wat het belang	
van deze technieken is en waarop gelet moet worden	20
oefenen in twee-tallen: vervolgoefening in het gebruik van motivationele gespreksvoering bij het bespreken van huiswerkopdrachten	50 -55
om kennis te nemen van andere aanpak tav motivatie: DVD socratisch motiveren door Martin Appelo (gewoonlijk wordt de aanpak bij twee van de drie persoonlijkheidstypen	
getoond)	50 -55
Nabespreking van de voor- en nadelen van deze aanpak; hoe is jouw persoonlijke stijl ?	15
gedurende de dag worden ook 2 x een koffie/theeepauze ingelast	20
en een lunchpauze	
opdracht voOr volgende keer	10

4e dag: Exposure

toets over voorgaande bijeenkomst en literatuur + nabespreking	40
power point presentatie door docent over de aanpak van exposure	40
(wetenschappelijke kennis hierover en hoe pas je dit in de praktijk toe; tevens valkuilen tussendoor individuele oefening in de groep met het maken van een oefenlijst en hoe je deze evt als een angst-hierarchie toch nog kan gebruiken	15
interoceptieve exposure: korte power point presentatie van de docent	10
daarna groeps-oefening interoceptieve exposure ; liefst geleid door een deelnemer	40
worden alle oefeningen in de praktijk gebracht en kort nabesproken (wat voelde je, wat gebeurde er ? was dit wat je verwacht had ? zijn er overeenkomsten met paniek ?)	
vervolg power point presentatie over terugval en hoe hiermee om te gaan en valkuilen bij exposure	25
korte instructie film over de behandeling van spinnenfobie	15
in drie groepen wordt dan een behandeling uitgevoerd. Deelnemers met angst voor spinnen worden gevraagd om als patiënt mee te werken; andere groepsleden fungeren afwisselend als behandelaar	120-130
er wordt 2 x koffie/theepauze ingelast	20
en lunchpauze	
plenaire nabespreking: succeservaringen, welke problemen kwam je tegen en hoe ben je daar mee omgegaan	10
tevens wordt aandacht besteed aan de aanpak bij OCD (motivationale aspecten, weerstand tegen dit soort opdrachten, uitvoering en frequentie etc.)	
Als er nog tijd over is gebruiken we dat om een groeps-oefening rond dwang te doen evt. 30 min.	

5e dag: depressie (mn operante aanpak en activering en zelfcontrole-maatregelen

toets over de voorafgaande cursusdag en lesmateriaal + nabespreking +

evt. vragen over die stof.) 40

groepsoefening rond diagnostiek bij depressie 10

WHO- voorlichtingsfilmpje: Black dog of depression 10

korte nabespreking 5- 10

Power point presentatie over depressie als aandoening, het operante verklaringsmodel

(Skinner, Lewinsohn) van depressie en de rol van activering praktische aanpak

van inventariseren van activiteiten en van activering met aandacht aan

motivationale aspecten , 35

oefening in tweetallen adh van een casus: inventariseren van activiteiten en

uitleg van de aanpak van depressie (rationale van activering) 30

vervolgoefening welke informatie haal je uit ingevulde activerings-schma's en hoe gebruik je deze informatie om samen met patiënt haalbare plannen te maken om activiteitsniveau uit te breiden met het doel meer prettige/positieve ervaringen op te doen 30

plenaire nabespreking

evt. DVD met korte filmpjes over diverse soorten depressieve patiënten (herkenning) en evt. korte film over elektroshock behandeling) . 20

tussendoor koffie/thee pauze 10

lunchpauze

Zelfcontroleprogramma's (middagprogramma 5e bijeenkomst)

korte power point presentatie over zelfcontroleprogramma's, bij welke aandoeningen te gebruiken en praktische toepassing ervan	25-30
oefening in tweetallen: eigen problematiek: duidelijk krijgen van de problematiek mbv analyse schema's .	55
vervolg-oefening in 2-tallen : bedenk samen met patiënt 3 verschillende vormen van aanpak van de betreffende problematiek (op stimulusniveau, op respons-niveau en op consequentie-niveau)	
plenaire nabespreking en opdracht om komende weken de voorgestelde aanpak uit te voeren (bij 8e bijeenkomst wordt hier nogmaals kot aandacht aan besteed: wat heb je ermee bereikt ?)	50-60
tussendoor koffie/theepauze	10
bespreken eerste resultaten casusverslag	20
bepalen invulling 3 keuze uren op de laatste bijeenkomst (vaak betreft het behandeling van PTSS, burn-out-aanpak of inleiding sc hematherapie	10

6e bijeenkomst: cognitieve therapie mn G-schema's

toets + nabespreking + vragen over de stof	40
groeps-oefening met imaginatie-oefening door de docent ; van daaruit wordt eerste delenn van het G-schema door een ieder ingevuld	
inventarisatie van gedachten, gevoelens en gedragingen bij de diverse deelnemers	
met als doel te laten zien hoe verschillend met een en dezelfde situatie door mensen	
wordt omgegaan	60
Powerpoint-presentatie door de docent over accenten en valkuilen bij het gebruik van G-schema's	30
docent demonstreert de aanpak r van een G-schema gevolgd door de planning van een oefen-activiteit/gedragsexperiment en/of imaginatie-oefening	40
oefening in twee tallen met het invullen van de eerste delen van het G-schema	
en het komen tot een toetsbare situatie	60
vervolg oefening in dezelfde twee-tallen doorgaan met het vervolg van het invullen van het G-schema	60
tussendoor 2x 10 minuten koffie/theepauze	20
en lunchpauze	
opdracht voor volgende keer / + evt nog bespreken adviezen tav wat cursisten tot nu toe van hun casustoets hebben ingeleverd	15 25
_ maken afspraken tav te bestuderen literatuur voor keuze-onderwerp	
laatste bijeenkosmt	10

7e bijeenkomst : cognitieve therapie: speciële cognitieve technieken

power point presentatie docent over speciële cognitieve technieken	40
tussendoor worden enkele oefeningen nav bepaalde speciële techniek uitgevoerd (groepsgewijs)	30-35
en (in 3-tallen)	30 -35
opdracht: 3 groepen bereiden casus voor waarbij een specifieke speciële cognitieve therapie wordt toegepast	30
daarna speelt iedere deelgroep dit uit voor de rest van de groep en wordt de uitvoering groepsgewijs nabesproken	60-70
gedragsexperimenten	
: korte power point presentatie door de docent	20
oefening in twee tallen in het opstellen van gedragsexperimenten	60
plenaire nabespreking: (mn haalbaarheid en problemen ?)	20
praktische uitvoering (waarop letten) van gedragsexperimenten	15
afspraken tav inbreng door cursisten volgende keer (dat kan bv .korte power point presentatie zijn of discussiepunten oid)	10
tussendoor 2 x koffie/theepauze	20
en lunchpauze	

8e bijeenkomst: COMET, gekozen onderwerp en evaluatie + hoe verder na deze cursus

toets over gehele cognitieve therapie + nabespreking + vragen hierover	40
--	----

COMET : power point presentatie door docent	20
oefening in tweetallen : uitvragen positieve ervaringen en gedachtes	30-40
vervolg oefening in tweetallen (imaginatie-oefening)	20
groepsoefening : hoe bepalend is je rol binnen de groep op je leven)	25

keuze -onderwerp

dit gebeurt in de vorm van korte powerpoint presentaties door de deelnemers aangevuld door de docent, afgewisseld met DVD materiaal en zo mogelijk oefeningen door de deelnemer

180

kort resumeert docent wat we inde cursus aan bod hebben laten komen en het gedragstherapeutisch proces dat we hebben doorlopen

10

korte evaluatie van de cursus; hoe ga je verder met CGTh en evt. supervisie

15

tevens zijn er twee koffie/theepauzes geweest

20

en de lunchpauze

NB alle tijdsaanduidingen zijn in minuten en zijn natuurlijk niet absoluut (het verschilt van groep tot groep)