

# **FORTA**

## **OPLEIDINGEN**

Basisopleiding Cognitieve Gedragstherapie  
100 uur

# Inleiding

Cognitieve gedragstherapie is als evidence-based behandelmethode niet meer weg te denken in de huidige praktijk van de psycholoog. Om je kennis te verdiepen organiseert Forta Opleidingen de basisopleiding cognitieve gedragstherapie. Deze basisopleiding van 100 uur is een goede voorbereiding op de opleidingsroute tot Cognitief Gedragstherapeut.

## Uitgangspunt

Je leert cognitief-emotionele gedragsproblemen van je cliënten zo goed mogelijk te verminderen of te veranderen. Hierbij spelen evidence-based cognitief gedragstherapeutische methoden en interventies een belangrijke rol. Opgestelde protocollen en richtlijnen dienen daarbij als uitgangspunt en worden tot maatwerk gemaakt in relatie met de cliënt. De basisopleiding cognitieve gedragstherapie van totaal 100 uur is opgebouwd uit een inleidend deel (30 uur) en een verdiepend deel (70 uur).

## Doel en methode

In deze opleiding krijgen deelnemers kennis en vaardigheden aangereikt met betrekking tot het toepassen van het cognitief gedragstherapeutisch proces. Het doel van deze opleiding is het aanleren van algemene vaardigheden voor de beginnende cognitieve gedragstherapeut en het toepassen van de belangrijkste CGT-technieken voor de meest voorkomende klachtgebieden binnen een algemene poli psychologie. De basisbegrippen uit de cognitieve gedragstherapie leer je door het bestuderen van de theoretische achtergronden, interactieve bespreking van de leerstof en door oefeningen in de les en in de praktijk. Tijdens de bijeenkomsten oefen je onder andere met het maken van analyses van het probleem. Je leert hoe je functie- en betekenisanalyses kunt maken en hoe je de historische en sociale context van de cliënt uitvraagt en visualiseert (holistische theorie). Op basis van deze analyses stel je behandelplannen op en leer je hoe je deze kunt evalueren. Je oefent met houdingen en technieken zoals: psycho-educatie, bewaken van het therapieproces en sessies, geven van opdrachten, motiveren, cognitieve therapie en lastige cliënt-interacties. Deze algemene vaardigheden komen vervolgens steeds weer aan de orde als rode draad wanneer de specifieke stoornissen worden behandeld. De opleiding geeft kennis over de meest voorkomende klinische beelden van een algemene poli. Op systematische wijze maak je kennis met de methoden en interventies gericht op stoornissen zoals depressie, angststoornissen, trauma, somatische klachten, overspannenheid, impulscontrole problemen, rouw en suicidaliteit. Binnen iedere les oefen je één à twee specifieke behandeltechnieken onder andere door demonstraties, rollenspellen en opdrachten. Tijdens de praktische oefeningen staat het cognitief gedragstherapeutisch proces en de therapeutische relatie centraal. Bij succesvolle afronding van de opleiding is men in staat om de belangrijkste technieken van de cognitieve gedragstherapie (onder supervisie) toe te passen in de behandeling van cliënten.

## Doelgroep

- Universitair opgeleide hulpverleners zoals psychologen, pedagogen, orthopedagogen, verpleegkundig specialisten en artsen.
- Professionals & hulpverleners die in de praktijk werken met cognitieve gedragstherapie en hun kennis en ervaring willen verdiepen en theoretisch willen onderbouwen.

Wij adviseren een werkplek te hebben waarin het geleerde in de praktijk kan worden gebracht. Indien je je wilt registreren als cognitief gedragstherapeut in opleiding, dien je te voldoen aan de vooropleidings- en werksettingseis.

## Onderwerpen

Onderwerpen die in de opleiding ruimschoots aan bod komen zijn:

## 1. Inleiding

Algemene inleiding in de gedragstherapie, leertheorieën, functieanalyse, betekenisanalyse, holistische theorie, opstellen van behandelplannen en cliëntgericht werken.

## 2. Specifieke stoornissen:

- Angststoornissen; paniekstoornis, enkelvoudige fobieën, sociale angst, obsessief compulsieve stoornis, gegeneraliseerde angststoornis en PTSS.
- Stemmingsstoornissen; depressieve stoornis, dysthyme stoornis, suicidaliteit en motivatietechnieken en rouw.
- Impulscontrole problemen, zoals agressie, impulsieve handelingen, milde verslavingen.
- Somatische symptoomstoornissen en stress-gerelateerde klachten.
- Omgaan met lastige cliënten en zelfreflectie (persoonlijkheidstrekken).

Onderdelen die in het opleidingstraject steeds terugkeren, zijn:

1. Bespreking van de literatuur aan de hand van presentaties.
2. Interactieve bespreking van de leerstof en discussie.
3. Demonstraties, praktische oefeningen en rollenspellen.
4. Praktijkopdrachten, toetsing en eigen casuïstiek (volwassenen, jongeren en kinderen).

## Leerdoelen

De cursisten worden geacht aan het eind van de basisopleiding voldoende thuis te zijn in het toepassen van het cognitief gedragstherapeutisch proces en voldoende kennis te hebben van een aantal basale cognitief-gedragstherapeutische methodes om, onder supervisie, op verantwoorde wijze in de praktijk de meest gangbare cognitieve gedragstherapieën van middelmatige 'zwaarte' te kunnen uitvoeren. Concreet leren zij de verschillende fases in het cognitief gedragstherapeutisch proces toe te passen en vergaren zij meer inzicht in het belang van de therapeutische attitude en hoe de kwaliteit van de therapeutische relatie geborgd blijft.

Na afloop van de opleiding:

1. Heeft de cursist inzicht en basisvaardigheden in de cognitief gedragstherapeutische manier van denken en doen.
2. Kan de cursist leermodellen toepassen in de eigen praktijk.
3. Kan de cursist naast DSM-diagnostiek klachten en problemen inzichtelijk maken a.d.h.v. functie-analyses, betekenis-analyse en holistische theorie.
4. De cursist is in staat op basis van functie-analyses, betekenis-analyse en holistische theorie een behandelplan en interventies te formuleren.
5. Kan de cursist het cognitief gedragstherapeutische proces toepassen: opbouw werkrelatie met cliënt, opstellen en werken volgens een behandelplan, ROM en therapie-evaluaties, werken met opdrachten en registratie opdrachten, gebruik van therapie-materiaal, zicht op en bewaken van therapieproces en structuur, structuur in de sessies, motiveren, activeren en betrekken van cliënten, psycho-educatie, basishouding en specifieke technieken van cognitieve therapie.
6. De cursist (her-)kent de meest voorkomende stoornissen van een poli-psychologie (met name angststoornissen en stemmingsstoornissen), begrijpt de aard van de stoornis, het ontstaan, instandhoudende factoren, biologische factoren en omgevingsfactoren en begrijpt welke interventies hierop aangrijpen.
7. De cursist kent de evidence-based behandelprotocollen van de meest voorkomende stoornissen van een poli-psychologie en kan deze indiceren en toepassen.
8. Kan de cursist op grond van diagnostiek en indicatiestelling een individueel behandelplan opstellen, een behandeling uitvoeren, evalueren en afsluiten.
9. De cursist is in staat om de focus voor behandeling samen met de cliënt vast te stellen bij comorbiditeit en complexe problematiek.
10. De cursist is in staat een goede werkrelatie met de cliënt aan te gaan en behouden, af te stemmen een aan te sluiten wat betreft behandeldoelen, methoden en verwachtingen.
11. De cursist is in staat het therapieproces te bewaken, evalueren en bijsturen en de cliënt hierin te betrekken.

12. De cursist is in staat het interpersoonlijk proces (therapeutische relatie) te hanteren en bij te sturen bij stremmingen in therapie en kan op eigen reacties reflecteren.

[www.fortaopleidingen.nl](http://www.fortaopleidingen.nl)