

Orienteringskurs i KBT, 50 tim

- vad är KBT?

Alla som är intresserade av kognitiv psykoterapi är välkomna till kursen.

Den ger kunskaper om kognitiva och beteendeariktade teorier, terapier och metoder. Många går kursen för att få nya verktyg i sitt arbete. Andra för att få en överblick om vad som menas med KBT – det är ok det också!

Den som vill bli elev på den tvååriga grundläggande psykoterapiutbildning, KBT steg 1, ska först gå orienteringskursen. Om man inte hinner det så kan man komplettera under första delen av utbildningen.

Bergströms ser gärna att alla våra elever, d v s även de som söker sig till AHTU, ATU, TBU och FKTU, går orienteringskursen, även om det inte är ett krav. Vi vet att det underlättar och ger bättre förmåga att ta till sig de längre utbildningarna.

Nuerna kräver anordnare av påbyggnadsutbildningar i psykoterapi (s k steg 2) ofta att sökande har både orienteringskursen och den grundläggande utbildningen (s k steg 1) samt adekvat annan högre utbildning inom människovårdande, psykosociala eller pedagogiska yrken.

Orienteringskurser ges även av andra än Bergströms och innehållet brukar vara ungefär detsamma oavsett kursanordnare.

Målgrupper

Alla är i princip välkomna. Företräde ges den som avser att gå Bergströms grundläggande psykoterapiutbildning KBT steg 1.

Syfte

Orienteringskursens syfte är att ge grundläggande insikter om KBT. Kursen syftar även till att ge vissa kunskaper och tekniker som kan användas i praktiskt arbete som vårdgivare, behandlare, rådgivare, pedagog, arbetsledare, personalutvecklare, coach etc.

Innehåll

- Olika psykoterapeutiska teorier och modeller
- Psykoterapiens uppkomst och några historiska nedslag
- Kognitiv psykoterapi, beteendeterapi och kognitiv beteendeterapi i jämförelse
- Terapisamtals kännetecken
- Konceptualiseringar, skattningsskalor, tester
- Presentation av olika begrepp som automatiska tankar, livsregler, grundantagande tankeförvrängningar, säkerhetsbeteenden, ångest
- KBT:s användbarhet vid olika slag av störningar, syndrom och dysfunktioner som ångest, fobier, tvång, förstämningar, s k dubbeldiagnoser
- Kognitiva beteendetekniker och kognitivt förhållningssätt
- Hemuppgift
- Gruppövningar

Examinator och lärare

Bergströms är noga med lärarnas kompetenser både i teori, praktik och som pedagoger. Förutom de två huvudlärarna för respektive ort finns för vissa ämnen.

I Malmö är Mirja Svartengren huvudlärare. Hon är auktoriserad socionom, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad, hypnosutbildad, EMDR-certifierad m m.

I Stockholm är Ylva Engström huvudlärare. Hon är beteendevetare, sjuksköterska, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad och har bl a arbetat som personalchef.

Båda har mångårig, bred erfarenhet och anlitas för grupphandledning, individuell handledning, undervisning och terapi inom näringsliv, kommuner och landsting.

Tider

Fem undervisningsdagar, 40 lektionstimmar, alla dagar kl 10-17
Därtill egenstudier motsvarande tio timmar mellan undervisningsdagarna.

Malmö hösten 2018, sannolikt två dagar i september och tre i november

Stockholm torsdag 15 mars + onsdag-torsdag 21+22 mars + onsdag-torsdag 11-12 april 2018

Plats

Malmö Kärleksgatan 2, Malmö

Stockholm Nathorstvägen 44, Johanneshov, t-station Skärmarbrink

Kursavgift

10 600 kr

Avgiften faktureras och måste vara betald innan kursstart. Kan delbetalas.

Mer information

Ring eller maila! Maria Bergström, 0707 25 38 88, maria.b@bergstroms.org

Ansökan

Ansök nu! Vi fyller på vartefter ansökningar kommer in. Blir det fullt finns det plats på nästa kurs!

Skriv ett mail till maria.b@bergstroms.org med rubriken "Ansökan till orienteringskurs i KBT".

Inkludera följande i mailet

- Vad du heter, hur vi når dig på telefon, mail och postadress
- Vad du gör idag, vad du gjort tidigare, t ex utbildningar, arbeten, erfarenheter. I princip "vem du är" – alla detaljer behövs inte, men vi vill få en uppfattning om dig oavsett vad du tidigare gjort.
- Vad är orsaken till att du söker "Orienteringskurs i KBT"? Är det t ex som start för att söka till grundutbildningen KBT steg 1 hos Bergströms, som förkovran i största allmänhet eller annan orsak?
- Övrigt, t ex om du inte vill gå nu utan vill vänta kommande kurser nästa år

Jag vill därefter intervjua dig – om vi inte tidigare talats vid – alternativt att du besöker oss.

Kursen ges under förutsättning att tillräckligt många anmäler sig.

Hjärtligt välkommen till Bergströms!

Maria Bergström
Utbildningssamordnare
Familjeterapeut, KBT-terapeut
maria.b@bergstroms.org
070 725 38 88