

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ МИЛТОНА ЭРИКСОНА»**

---

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Решением Научного совета  
«Институт Милтона Эриксона»**

Протокол от «01» июля 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Ректор ЧОУ ДПО**

№ НС-01/07/18

**«Институт Милтона Эриксона»**

М.Н. Гордеев

«01» июля 2018 г.



**ПРОГРАММА  
Повышения квалификации  
«Когнитивно- поведенческая терапия»**

**Москва 2018**

# ***1. Общая характеристика программы***

## **1.1. Цель реализации программы**

**Цель:** повысить уровень теоретических знаний и практических навыков применения метода когнитивно- поведенческой психотерапии для эффективной индивидуальной и групповой психотерапии, а также психологического консультирования.

**Категория слушателей:** психологи, психотерапевты, врачи, психиатры, педагоги, социальные работники; слушатели, обучающиеся на психологических факультетах, желающих расширить свои знания, познать себя.

**Срок обучения:** 120 часов.

Программа является преемственной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 37.03.01. Психология (уровень бакалавриата) (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2014 г. № 947).

Программа составлена с учетом:

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 июля 2010 г. N 541н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения".

## ***1.2. Требования к результатам освоения программы***

Слушатель в результате освоения программы должен развить следующие общекультурные компетенции:

- готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;

Слушатель в результате освоения программы должен развить следующие профессиональные компетенции:

- способностью обрабатывать и анализировать данные психодиагностического обследования пациента, формулировать развернутое структурированное психологическое заключение, информировать пациента (клиента) и медицинский персонал (заказчика услуг) о результатах диагностики и предлагаемых рекомендациях;

Слушатель в результате успешного освоения программы должен выполнять следующие трудовые функции:

- проводить работу, направленную на восстановление психического здоровья и коррекцию отклонений в развитии личности больных;

- выявлять условия, препятствующие или затрудняющие гармоническое развитие личности больного.

**1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы**

- Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь высшее образование.
- Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

**1.4. Трудоемкость обучения – 120 часов,**

включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателя.

**1.5. Форма обучения**

Форма обучения – очная.

**1.6. Режим занятий**

Учебная нагрузка устанавливается не более 54 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план.

Очная форма обучения.

	Название дисциплин	Формы итогового контроля знаний			Общая труд-кость в часах	Всего часов аудиторных	Распределение часов по видам занятий				Формы промежут.. контроля знаний		
		комп. экз.	зач.	диплом. раб.			лекции	семинары, прак. зан.	тренинги	СРС	КР	Реф	Тест
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1</b>	<b>Модуль "Основы когнитивно-поведенческой терапии"</b>				<b>104</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>48</b>		<b>24</b>			<b>8</b>
1.1	Когнитивно-поведенческие технологии, часть 1				26	20	6	12		6			2
1.2	Когнитивно-поведенческие технологии, часть 2				26	20	6	12		6			2
1.3	Когнитивно-поведенческие технологии, часть 3				26	20	6	12		6			2
1.4	Когнитивно-поведенческие технологии, часть 4				26	20	6	12		6			2
<b>2.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>				<b>16</b>	<b>8</b>				<b>8</b>			
	<b>Всего</b>				<b>120</b>	<b>88</b>				<b>32</b>			



## 2.2 Календарный учебный график

Календарный месяц, в котором проводится обучение по Программе*	Даты начала и окончания обучения по Программе	День освоения Программы	Дисциплины Программы и количество часов
Ноябрь – январь, Апрель – май.	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	8 дней	Когнитивно-поведенческие технологии, часть 1
			Когнитивно-поведенческие технологии, часть 2
			Когнитивно-поведенческие технологии, часть 3
			Когнитивно-поведенческие технологии, часть 4
	Итоговая аттестация (дата проведения)	1 день	Итоговая аттестация
* Календарные графики групп планируются и утверждаются руководителем образовательной организации и соответствуют приведенному графику. Календарные учебные графики на текущий год публикуются на сайте образовательной организации в сети Интернет.			

## 2.3 Дисциплинарное содержание программы.

### Тема. Когнитивно-поведенческие технологии, часть 1-я.

- История когнитивно-поведенческой терапии
- Научное подтверждение эффективности КПТ
- Структура терапевтической сессии в КПТ
- Терапевтические отношения
- План действий (домашнее задание)
- Определение ключевых ценностей, постановка целей
- Знакомство с когнитивной моделью
- Эмоции, их выявление

#### Результаты

- освоить проведение первых сессий когнитивно-поведенческой психотерапии;
- получить информацию о возможностях и ограничениях в применении перечисленных техник, сможете корректно ими пользоваться;
- научиться самостоятельно конструировать домашние задания для клиентов (применяя вышеуказанные техники), тем самым обеспечивая им поддержку в перерывах между сессиями;

### Тема. Когнитивно-поведенческие технологии, часть 2-я.

- Автоматические мысли

- Расширенная когнитивная модель
- Терапевтические заметки
- Знакомство с когнитивной концептуализацией
- Реагирование на автоматические мысли
- Когнитивная реструктуризация
- Выявление автоматических мыслей
- Их оценка (в том числе сократические вопросы)

**Результаты:**

- уметь проводить эффективную когнитивную психотерапию большинства проблем;
- научиться связывать сессии между собой;
- уметь оказывать эффективную помощь;

**Тема. Когнитивно-поведенческие технологии, часть 3-я.**

- Анализ затрат и выгод
- Глубинные убеждения
- Промежуточные убеждения
- Копинг-стратегии
- Использование когнитивной концептуализации для планирования лечения
- Когнитивные искажения
- Проблемное решение
- Ролевая игра в КПТ

**Результаты:**

- уметь самостоятельно оценить эффективность отдельных приемов когнитивно-поведенческой психотерапии и предложить к разбору случаи из собственной практики.

**Тема. Когнитивно-поведенческие технологии, часть 4-я .**

- Профилактика рецидивов
- Экспозиция
- Экспозиционная иерархия
- Поведенческие эксперименты: виды экспериментов, планирование экспериментов
- Вспомогательная техника майндфулнесс
- Завершение терапии.

**Результаты:**

- освоить приемы и подходы когнитивно-поведенческой психотерапии, стратегию психокоррекции с использованием предлагаемых приемов;
- получить информацию о возможностях и ограничениях в применении перечисленных техник и научиться корректно пользоваться ими.

- Освоить вспомогательную технику майндфулнесс

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Организационно- педагогические условия реализации программы.

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса :

Базовое образование	Профессиональная деятельность	Наличие ученой степени	Дополнительные профессиональные программы
1	2	3	4
Высшее профессиональное образование	Опыт работы в области профессиональной деятельности, соответствующий направленности ДПП не менее 3-х лет	Не требуется	Клинический психолог (при наличии)

#### 3.2. Материально-технические условия реализации программы.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	Лекции, практические занятия, мастер-классы, тренинги	Мультимедийный центр, ноутбук, проектор, компьютер, тематические стенды, доска, электронно-библиотечная система.

#### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Презентации лекций.
2. Демонстрация сессий с применением техник и приемов когнитивно-бихевиоральной психотерапии.
3. Методическое обеспечение самостоятельной работы.
4. Супервизорская практика.
5. Демонстрации
6. Вопросы к экзамену.
7. Раздаточный материал – источники и материалы, на которые ссылается преподаватель.



### **3. Список рекомендуемой литературы:**

1. Бабич А.В. Эффективная обработка информации Mindmapping для студентов и профессионалов. Изд-во: Интернет-университет информационных технологий, Бином. Лаборатория знаний. Стр. 224 с.
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная психотерапия депрессии. – СПб. Питер, 2003.
3. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – СПб., Питер, 2002.
4. Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство. – М. Изд-во: Вильямс, 2016. 400 с.
5. Вильсон Дж. Теренс Поведенческая терапия (глава из книги "Современная психотерапия" под ред. Р. Корзини). – М., ИОИ, 2013
6. Дауд Томас. Когнитивная гипнотерапия. – СПб, Питер, 2003. 296 с.
7. Когнитивная психология / История и современность. Хрестоматия – М., Изд-во: Ломоносов, 2011. С. 384.
8. Когнитивная психология/ Феномены и проблемы. – М., Изд-во: Ленанд, 2016 с. 264.
9. Людвиг Петр. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра. – М. Альпина Паблишер, 2014.
10. Марша М.Лайнен Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. – М. Изд-во: Вильямс, 2007.
11. Мейер В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. – СПб., Речь, 2011
12. Павлов И.П. Условный рефлекс. СПб.: Изд-во: Лениздат; Команда А. 2014, 224 с.
13. Перри Джон Искусство прокрастинации. – М., Изд-во: Ад Маргинем, 2015. С. 104
14. Станиславский К.С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. Изд-во: Азбука, 2015. С. 512.
15. Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб, Питер, 2002
16. Харитонов С. В. Руководство по когнитивно- поведенческой психотерапии. ИИП, 2009. С. 174.
17. Харитонов С.В. Основы поведенческой психотерапии. Изд-во: ГЭОТАР, 2015, с. 128.

### **5.ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При освоении программы используются различные образовательные технологии и способы обучения.

Программа состоит из четырех модулей, каждый из которых включает в себя промежуточные тестирования по темам. Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

## **Примерные вопросы к экзамену по программе «Когнитивно-поведенческая терапия»**

1. История когнитивно-поведенческой терапии
2. Научное подтверждение эффективности КПТ
3. Структура терапевтической сессии в КПТ
4. Терапевтические отношения
5. План действий (домашнее задание)
6. Определение ключевых ценностей, постановка целей
7. Знакомство с когнитивной моделью
8. Эмоции, их выявление
9. Автоматические мысли
10. Расширенная когнитивная модель
11. Терапевтические заметки
12. Знакомство с когнитивной концептуализацией
13. Реагирование на автоматические мысли
14. Когнитивная реструктуризация
15. Выявление автоматических мыслей
16. Их оценка (в том числе сократические вопросы)
17. Анализ затрат и выгод
18. Глубинные убеждения
19. Промежуточные убеждения
20. Копинг-стратегии
21. Использование когнитивной концептуализации для планирования лечения
22. Когнитивные искажения
23. Проблемное решение
24. Ролевая игра в КПТ
25. Профилактика рецидивов
26. Экспозиция
27. Экспозиционная иерархия
28. Поведенческие эксперименты: виды экспериментов, планирование экспериментов
29. Вспомогательная техника майндфулнесс
30. Завершение терапии.

## **6. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Профессиональное обучение завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного экзамена, к которой допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

Квалификационный экзамен проводится для определения соответствия полученных знаний, умений и навыков Программе и установления на этой основе лицам, прошедшим профессиональное обучение.

Квалификационный экзамен включает в себя практическую квалификационную работу и проверку теоретических знаний в пределах квалификационных требований, указанных в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах, по соответствующей профессии.

Содержание практической квалификационной работы включает выполнение

заданий по одной или нескольким дисциплинам, в том числе проверку практических навыков. Конкретное содержание упражнений, используемых в практической квалификационной работе при проверке практических навыков определяется с учетом требований. Проверка теоретических знаний проводится с использованием экзаменационных билетов, разработанных на основе Программы и утвержденных руководителем организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Проверка теоретических знаний может проводиться в форме тестирования. При проверке теоретических знаний используются вопросы Перечень вопросов приводится непосредственно в Перечне оценочных материалов к Программе, либо в виде отдельного приложения к Программе.

Результаты итоговой аттестации оформляются локальным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации, образец которого устанавливается организацией, осуществляющей образовательную деятельность. В указанный документ вносятся сведения по результатам профессионального обучения.

## **7. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Калиниченко Татьяна Петровна, к.м.н., врач-психиатр, психотерапевт, когнитивно-поведенческий терапевт, специалист в области транзактного анализа, схематерапии.