

KOGNITIV KOGNITIV TERAPI ved angstlidelser og depresjon (Trinn 1)



Denne praktiske rettede utdanningen er for deg som i det daglige jobber med personer med lettere psykiske lidelser, og som ønsker økt kompetanse i kognitiv terapi.

Temaer som dekkes

- Innføring i grunnmodellen i kognitiv terapi
- Kognitiv terapi ved depresjon
- Kognitiv terapi ved panikklidelse, agorafobi og spesifikke fobier
- Kognitiv terapi ved sosial angstlidelse
- Erfaringsformidling; innlegg av tidligere brukere



UTTALELSER FRA ARBEIDSGIVERE

Kognitiv terapi er et godt supplement i miljøterapien. Vi har sendt mange av våre ansatte på kognitiv terapi ved angstlidelser og depresjon (trinn 1), og flere av våre enhetsledere hevder at en kognitiv tilnærming til pasientene har vært med på å redusere bruk av tvang. Å jobbe utifra kognitive prinsipper i miljøterapien oppleves meningsfylt, og det hjelper miljøterapeutene til et målrettet arbeid.

”

Anne Lill Berthelsen

Faglig rådgiver, psykiatrisk avdeling,
Sørlandet sykehus

Kognitiv terapi er en behandlingsform som etterspørres av innsøkende leger og pasienter. Mange pasienter opplever det som en nyttig tilnærming til deres psykiske vansker, særlig fordi kognitiv terapi er en strukturert behandlingsmetodikk, gir kunnskap om aktuell psykisk lidelse og gir konkrete verktøy pasienten kan bruke i hverdagen. Det har derfor vært nyttig for oss å sørge for at flere av våre ansatte har fått utdanning i kognitiv terapi.

”

Siri E. Lobenz Rørstad

Seksjonsleder og psykologspesialist,
Lovisenberg DPS

UTTALELSER FRA TIDLIGERE DELTAKERE

I kognitiv terapi har jeg oppdaget hvor avgjørende min egen holdning er for hvordan jeg har det! Det å lære hvordan tanker, følelser og adferd henger sammen gir håp og motivasjon til endring. Gjennom kognitiv terapi ved angstlidelser og depresjon (trinn 1), har jeg lært viktige teknikker for å overføre denne kunnskapen til andre når jeg som terapeut møter pasienter som ønsker å ta grep i eget liv, det være seg via behandling, eller som hjelp til selvhjelp.

”

Trine Giving Kalstad

Fagsjef, Landsforeningen uventet barnedød

Kognitiv terapi er ikke noe hokus pokus. Det er sunn fornuft, men det er satt i system, og da blir det så mye mer tilgjengelig å bruke. Før kognitiv terapi ved angstlidelser og depresjon (trinn 1), famlet vi oss litt fram, men nå er det mer kvalitet i de samtalene vi gjennomfører. Det gir oss muligheten til å bevisstgjøre barna, hjelpe dem med å identifisere tankene sine og vise dem at de kan ta styringen over sitt eget liv.

”

Hanne Greiner

Helsesøster,
Sør-Varanger kommune

 Vi har arrangert utdanninger i Norge på 82 ulike geografiske steder.

PRAKTISK INFORMASJON

Utdanningen går over fem samlinger fordelt på to semestre, og veksler mellom forelesninger, klinisk praktisk ferdighetstrening og kollegaveiledning.

PRIS:

Kr 14 600,- pr deltaker. Det faktureres med kr 7 300,- per semester. Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

KRAV TIL DELTAKELSE:

Deltakeren må ha en bachelorgrad i helse- og sosialfag, og være i en arbeidssituasjon som omfatter direkte terapeutisk relasjon til samme bruker/klient/pasient over tid.

GODKJENNING:

Norsk Sykepleierforbund, Fellesorganisasjonen og Fagforbundet godkjenner våre utdanninger som tellende inn i sine spesialiseringsløp.

Trinn 1 og Trinn 2 kan med fordel gjennomføres fortløpende for å optimalisere kompetanse og metodeintegring.

FOR MER INFORMASJON OG PÅMELDING:

www.kognitiv.no

NFKT

Kognitiv terapi er en effektiv og godt dokumentert behandlingsmetode, og et praktisk verktøy for endringsarbeid. Norsk Forening for Kognitiv Terapi (NFKT) er en ideell medlemsforening og et utdanningsinstitutt (NIKT). Foreningens formål er å drive utdanning i kognitiv terapi, og å være navet innenfor fagfeltet i Norge.

NFKT har rundt 1400 medlemmer. De er helsepersonell som har mottatt utdanning i kognitiv terapi, og årlig er rundt 1000 fagpersoner under utdanning. Foreningen får økonomisk støtte fra Helsedirektoratet.

NFKT er medlem av den europeiske organisasjonen European Association for Behavioral and Cognitive Therapies (EABCT).



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI[®]



Administrasjon

Norsk Forening for Kognitiv Terapi
Helgelandsmoen Næringspark
Furuhallveien 8C
3512 Hønefoss



post@kognitiv.no



90 54 37 54



www.kognitiv.no