



PRACOWNIA
POZNAWCZO- BEHAWIORALNA
Ul. Słoneczna 36
00-789 Warszawa
Tel.: 600-960-462
www.pracowniapb.pl
Email: szkolenia@pracowniapb.pl

„Terapia skoncentrowana na schematach (SFT)” – warsztaty pracy nad własnym doświadczeniem

W trakcie tych zajęć uczestnicy zapoznają się z podstawowymi założeniami terapii skoncentrowanej na schematach (SFT) J. E. Younga. Każdy element wykładowy przeplatany będzie ćwiczeniami nad własnym doświadczeniem i stworzeniem własnej konceptualizacji swoich trudności i wyznaczeniu celów na spotkanie w oparciu o koncepcję SFT.

Ten sposób definiowania i rozmawiania o swoich trudnościach w życiu obecnym i przeszłym pozwala na zwiększenie świadomości własnych trudnych wzorców reagowania bez poczucia rozbicia czy zagubienia. Klarowna teoria i bezpieczne ćwiczenia- tu techniki poznawcze jak np badanie linii życiowej, techniki poszerzające perspektywę przygotowują do pracy specyficznej dla metody SFT jaką jest praca doświadczeniowa.

Ten etap spotkania polega na aktywnym uruchamianiu i wygaszaniu zawartości emocjonalnej schematów uczestników szkolenia. Ćwiczenia obejmujące techniki wyobrażeniowe, dialogi, techniki wykorzystujące pracę z krzesłami (podobne do Gestalt) są bezpiecznym sposobem wyciszenia wzorców emocjonalnych, które uruchamiają się w codziennym życiu.

Ostatnia część zajęć poświęcona jest zmianie behawioralnej, która pozwoli na realizowanie ustalonych celów. Wcześniejsze niepomocne style radzenia sobie są zastępowane przez bardziej adaptacyjne zachowania, ustalony zostanie także plan działania po spotkaniu, by zmiana uzyskana w czasie spotkania była trwała i kolejne trudne sytuacje nie dezorganizowały emocjonalnie uczestników szkolenia.

Terminy treningu: 24-25.09.11 w godz. 9:00- 16:30

Koszt spotkania: 430 zł (brutto)

Miejsce szkolenia: ul. Słoneczna 36, Warszawa

Prowadzący: Magdalena Kitłowska

Ilość uczestników: 8-10 osób

Zespół Pracowni Poznawczo – Behawioralnej