

Temat warsztatu:	OBSESYJNE WĄTPLIWOŚCI/ UNIKANIE NIEPEWNOŚCI
Prowadząca:	Magdalena Kitłowska
Dla kogo przeznaczony:	Psychologowie, psychoterapeuci, pedagodzy, pracownicy ośrodków interwencji kryzysowej, socjoterapeuci, nauczyciele
Cele warsztatu oraz korzyści z uczestnictwa:	Obsesyjne wątpliwości, poszukiwanie zapewnień oraz unikanie niepewności to podtyp natręctw, który może dotyczyć wielu tematów w ciągu dnia- podobnie jak ma to miejsce w lęku uogólnionym. Trudno jest tu doprecyzować lub skupić się na konkretnych treściach- problemem jest sam proces myślenia i stałe wzbudzenie i redukowanie niepokoju poprzez sprawdzanie i upewnianie się, a nie konkretne źródło budzące lęk. Podczas tego warsztatu zostaną omówione i przeciwiczone strategie pracy związanej z kontrolą procesu myślenia (meta-poznawcze podejście w terapii poznawczo- behawioralnej), przekonaniami o własnej tolerancji emocjonalnej, oceną zagrożeń i możliwości radzenia sobie. Zostanie także omówione stosowanie odroczenia, flasz- kartek, treningu relaksacyjnego oraz innych metod behawioralnych pomocnych w pracy z tym obszarem natręctw.
Metody pracy:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykład/prezentacja, ✓ Studium przypadku/ przykłady z praktyki klinicznej ✓ Ćwiczenia w podgrupach i parach
Czas trwania warsztatu:	8 godzin dydaktycznych
Liczebność grupy:	8-12 osób
Miejsce:	Warszawa, ul. Słoneczna 36
Termin i godziny zajęć:	24 czerwca 2012 niedziela 9.00-16.30 (z godzinną przerwą na lunch)

Pracownia Poznawczo-Behawioralna
ul. Słoneczna36, 00-789 Warszawa,
tel. +48 600 960 462, tel: +48 22 646 60 10
www.pracowniapb.pl