

Рационально-эмотивно-поведенческая терапия Альберта Эллиса. Работа с иррациональными убеждениями, порождающими психологические проблемы клиента.

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: очная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- познакомятся с основами и философией РЭПТ;
- поймут как наши верования и убеждения влияют на наши чувства и поведение;
- получат исчерпывающее представление о 4-х базовых иррациональных убеждениях человека;
- научатся распознавать их наличие по эмоционально-поведенческим проявлениям;
- получат опыт принятия себя и других без каких-либо ограничений;
- познакомятся и попробуют в реальном времени основные техники оспаривания иррациональных идей.

Учебно-тематический план:

| Наименование дисциплины | Всего (акад.ч) | В том числе | | Форма контроля |
|--|----------------|------------------|--------------------|----------------|
| | | лекции (акад.ч.) | практика (акад.ч.) | |
| Рационально-эмотивно-поведенческая терапия Альберта Эллиса. Работа с иррациональными убеждениями, порождающими психологические проблемы клиента. | 24 | 8 | 16 | Супервизия |

Календарный учебный график:

| объем ОП (кол-во ак.ч.) | период ОД (кол-во учебных дней) | даты начала и окончания ОД | время начала и окончания ОД (чч.мм) | ЕОН (кол-во ак.ч.) | ЕНОН (кол-во ак.ч.) | кол-во выходных дней | срок и форма ИОМ |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 24 | 3 | дд.мм.гг начала про- | 1 день 11:00 – 12:30 | 8 | 24 | 0 | дд.мм.гг, супервизия |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | граммы – дд.мм.гг окончания программы | 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 Все остальные дни 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00 | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Предпосылки когнитивного «переворота» в психотерапии.
- Философия РЭПТ: ответственный гедонизм, философские ценности, критерии психического здоровья
- Когнитивные механизмы психологических расстройств, модель ABC.
- Рациональные и иррациональные убеждения.
- Виды и поведенческие проявления основных иррациональных идей:
 - долженствование как причина больших разочарований,
 - катастрофизация как путь к парализующему страху,
 - непереносимость фрустрации как препятствие к саморазвитию,
 - негативные оценки человеческой ценности как источник деструктивных переживаний вины и ненависти.
- Функциональные и дисфункциональные эмоции, производные эмоции и мысли.
- Концепт «Unconditional Self-Acceptance» и роль безусловного принятия в процессе психотерапии.
- Основные принципы и способы оспаривания иррациональных идей (логический, эмпирический, функциональный, рациональная альтернатива).
- Новая эффективная философия как цель психотерапии.
- Роль поведенческих упражнений в РЭПТ, shame-attacks.
- Интеграция РЭПТ с другими психотерапевтическими направлениями.
- Сложности использования РЭПТ.

Формы работы: лекции, выполнение и обсуждение домашних заданий, отработка практических навыков идентификации и оспаривания иррациональных убеждений.