****

European Association for Behavioural and Cognitive Therapies

**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΚΥΚΛΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ & ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ**

**ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Το Παράρτημα Μακεδονίας της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς (μέλος της European Association for Behavioural and Cognitive Therapies) διοργανώνει στη Θεσσαλονίκη **ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ** κύκλους εκπαιδευτικών σεμιναρίων και εργαστηρίων στις Γνωστικές και Συμπεριφορικές Θεραπείες, διάρκειας 4 ετών, προκειμένου να ανταποκριθεί στις ανάγκες εξειδίκευσης συναδέλφων που βρίσκονται εκτός Θεσσαλονίκης.

**Οι κύκλοι αυτοί είναι πιστοποιημένοι από την EABCT**. Η ολοκλήρωσή τους σε συνδυασμό με την εποπτευόμενη πρακτική άσκηση προσφέρει τη δυνατότητα για πιστοποίηση στη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία.

Οι εξ αποστάσεως κύκλοι των εκπαιδευτικών σεμιναρίων και εργαστηρίων έχουν διάρκεια 2 έτη. Τα σεμινάρια διεξάγονται με τη μέθοδο σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, και ακολουθούν τη δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος που παρέχεται δια ζώσης από το Παράρτημα Μακεδονίας. Τα εργαστήρια που στηρίζονται σε βιωματικές μεθόδους, **διεξάγονται δια ζώσης στη διάρκεια πέντε 4ήμερων,** σε επιλεγμένες ημερομηνίες, κατά το χρονικό διάστημα των 2 ετών.

**ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Οι κύκλοι εκπαιδευτικών σεμιναρίων και εργαστηρίων οργανώνονται σε 5 ενότητες:

**1η Ενότητα: Θεωρητικά εκπαιδευτικά σεμινάρια**

Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει 50 σεμινάρια (5ωρα ή 6ωρα) που αφορούν στις θεωρητικές αρχές και το πλαίσιο εφαρμογής των Γνωστικών Συμπεριφορικών Θεραπειών, συνολικής διάρκειας 260 ωρών.

Τα 40 σεμινάρια διεξάγονται με τη μορφή σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας και τα 10 σεμινάρια, που αφορούν στην εφαρμογή θεραπευτικών τεχνικών, διεξάγονται δια ζώσης.

**Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία**

Η διεξαγωγή των σεμιναρίων γίνεται με τη χρήση της πλατφόρμας zoom. Τα θεωρητικά σεμινάρια διεξάγονται κάθε 15 ημέρες, και η διάρκεια της εξ αποστάσεως διδασκαλίας για κάθε σεμινάριο είναι 2,5 ώρες.

**Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία**

Το εκπαιδευτικό υλικό κάθε σεμιναρίου διανέμεται στους εκπαιδευόμενους ηλεκτρονικά, μία εβδομάδα πριν τη διδασκαλία του, και με το πέρας της εισήγησης καλούνται οι εκπαιδευόμενοι να απαντήσουν γραπτώς σε συγκεκριμένα ερωτήματα, που έχει θέσει ο διδάσκοντας. Οι γραπτές εργασίες παραδίδονται εντός μίας εβδομάδας. Η συμμετοχή στο σεμινάριο θεωρείται επιτυχής, εφόσον η εργασία που έχει παραδώσει ο εκπαιδευόμενος, έχει αξιολογηθεί ως επιτυχής από τον διδάσκοντα (βαθμός τουλάχιστον 7).

**2η Ενότητα: Κύκλοι Συζήτησης και Ανάλυσης Περιπτώσεων**

Η δεύτερη ενότητα αποτελείται από 3 κύκλους οι οποίοι περιλαμβάνουν δεκαπενθήμερες συνεδρίες παρουσίασης και ανάλυσης κλινικών περιπτώσεων από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, συνολικής διάρκειας 100 ωρών. Στη διάρκεια των 2 ετών παρουσιάζονται και συζητιούνται 33 κλινικές περιπτώσεις.

**Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία**

Η συζήτηση και ανάλυση των κλινικών περιπτώσεων γίνεται με τη χρήση της πλατφόρμας zoom, κάθε 15 ημέρες, και η διάρκεια της εξ αποστάσεως διδασκαλίας για κάθε περίπτωση είναι 2.5 ώρες.

**Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία**

Πριν τη σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία, διανέμονται στους εκπαιδευόμενους ηλεκτρονικά οι βασικές πληροφορίες κάθε περίπτωσης προς συζήτηση, και είναι προαπαιτούμενη η μελέτη τους.

# **3η Ενότητα: Κύκλοι Βιωματικών** **Σεμιναρίων στις Τεχνικές Επικοινωνίας**

Η τρίτη ενότητα αποτελείται από 2 κύκλους οι οποίοι περιλαμβάνουν σεμινάρια βιωματικού χαρακτήρα, με σκοπό την άσκηση σε τεχνικές επικοινωνίας και κλινικής συνέντευξης (ενεργητική ακρόαση, σωκρατική μέθοδος, κατευθυντικό, μη-κατευθυντικό πλαίσιο επικοινωνίας, κλπ) και την κατάλληλη χρήση τους στη θεραπευτική διαδικασία.

Η **διδασκαλία γίνεται δια ζώσης** και συνολικά διεξάγονται 12 τρίωρες ή τετράωρες συναντήσεις , συνολικής διάρκειας 36-48 ωρών, ανάλογα με τον αριθμό των εκπαιδευομένων.

# **4η Ενότητα**: **Ομάδες αυτογνωσίας**

Η τέταρτη ενότητα αφορά στη συμμετοχή σε μικρότερες ομάδες αυτογνωσίας με σκοπό τη συμβουλευτική υποστήριξη και το συνδυασμό επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας, συνολικής διάρκειας 80 ωρών.

Η διαδικασία συντονισμού της ομάδας **γίνεται δια ζώσης**.

# **5η Ενότητα**: **Μελέτη βιβλιογραφίας**

Η πέμπτη ενότητα αφορά στην ανάληψη παρουσίασης και συζήτησης θεμάτων της βιβλιογραφίας σχετικά με τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία, από τους εκπαιδευόμενους. Οι βιβλιογραφικές πηγές στις οποίες στηρίζονται οι παρουσιάσεις, δίδονται από το διδάσκοντα. Συνολικά διεξάγονται 12 τρίωρες συναντήσεις, συνολικής διάρκειας 36 ωρών.

**Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία**

Η παρουσίαση της βιβλιογραφίας γίνεται με τη χρήση της πλατφόρμας zoom, 1 φορά το μήνα, και η διάρκεια της εξ αποστάσεως διδασκαλίας είναι 2.5 ώρες.

**Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία**

Οι βιβλιογραφικές πηγές για την παρουσίαση διανέμονται ηλεκτρονικά από τον διδάσκοντα 1 μήνα πριν τη σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία, ώστε να υπάρχει επαρκής χρόνος μελέτης της βιβλιογραφίας. Επίσης ο εισηγητής δίνει συγκεκριμένα ερωτήματα που σχετίζονται με το περιεχόμενο του άρθρου, με βάση τα οποία θα γίνεται και η παρουσίαση της βιβλιογραφίας που μελέτησαν.

**Βιβλιογραφικές εργασίες**

Κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων ετών παρακολούθησης των εκπαιδευτικών σεμιναρίων κάθε εκπαιδευόμενος θα πρέπει να παραδώσει γραπτώς 4 εργασίες βιβλιογραφικές, έκτασης 1500 λέξεων περίπου, επιλέγοντας το θέμα από τις προτεινόμενες ενότητες που αφορούν τη θεραπευτική διαδικασία της ΓΣΘ.

Οι βιβλιογραφικές εργασίες καλύπτουν 100 διδακτικές ώρες από το σύνολο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

**Πρακτική άσκηση**

Η εποπτευόμενη πρακτική άσκηση αρχίζει με την ολοκλήρωση παρακολούθησης των σεμιναρίων και εργαστηριών που περιλαμβάνονται στους παραπάνω κύκλους, και καλύπτει συνολικά τουλάχιστον 200 ώρες θεραπευτικών συνεδριών και 100 ώρες εποπτείας. Οι 25 ώρες εποπτείας είναι υποχρεωτικά ατομικές, ενώ μπορεί ο εποπτευόμενος να επιλέξει και 75 ώρες ομαδικής εποπτείας συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Οι 200 ώρες θεραπευτικών συνεδριών πρέπει να κατανεμηθούν σε 8 διαφορετικά περιστατικά τουλάχιστον. Η διάρκεια της πρακτικής άσκησης δεν μπορεί να είναι μικρότερη του ενός έτους ούτε να υπερβαίνει τα τρία έτη.

**Εργασίες μελέτης περιστατικών**

Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να παραδώσουν έως το τέλος της πρακτικής τους άσκησης 3 εργασίες μελέτης περιστατικών. Οι **δύο** θα πρέπει να έχουν έκταση γύρω στις 3000 λέξεις και η μία περί τις 5000 λέξεις.

**Ι. ΚΥΚΛΟΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1ος Κύκλος: Θεραπευτικό πλαίσιο στις ΓΣΘ** | | |
| Θέματα δεοντολογίας | Π. Χατζηβαλσαμά |  |
| Θεραπευτική σχέση και θεραπευτικό συμβόλαιο στη ΓΣΘ | Ν. Διαμαντίδου |  |
| Θεραπευτική διαδικασία στη ΓΣΘ:  [Αρχική συνέντευξη, Λήψη ιστορικού, Συμπεριφορική ανάλυση SORCK, Σχεδιασμός θεραπείας, Αξιολόγηση θεραπευτικής πορείας και αποτελέσματος, μεταθεραπευτική παρακολούθηση] | Ε. Χάιντς |  |
| Ομαδική ψυχοθεραπεία | Ν. Διαμαντίδου |  |
| Λήψη ΙΝΤΑΚΕ | Π. Πανταζούδης |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2ος Κύκλος: Θεραπευτικά μοντέλα στις ΓΣΘ** | | |
| Κοινωνιογνωστική θεωρία (Α. Bandura & W. Mischel) | Ν. Διαμαντίδου |  |
| Μοντέλα επίλυσης προβλημάτων και αυτοδιαχείρισης | N. Διαμαντίδου |  |
| Λογικο-Συναισθηματική θεραπεία του Ellis | Β. Παπαδάκης |  |
| Γνωστική Θεραπεία του Beck | Σ. Μπατρακούλη |  |
| Κονστρακτιβιστικά / Γνωστικό-αφηγηματικά μοντέλα | Π. Νικηφορίδης |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3ος Κύκλος: Θεραπευτικά μοντέλα – Νέες τάσεις στις ΓΣΘ** | | |
| Schema focus therapy (J. Young) | Ε. Χάιντς |  |
| Θεραπεία Δέσμευσης & αποδοχής | Β. Παπαδάκης |  |
| Mindfulness | Ε. Χάιντς |  |
| Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας | Β. Παπαδάκης |  |
| Συζυγική θεραπεία | Ε. Χάιντς |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4ος Κύκλος: Θεραπευτικές τεχνικές στις ΓΣΘ** | | |
| Τεχνικές χαλάρωσης | Μ. Ευαγγελοπούλου |  |
| Συστηματική αποευαισθητοποίηση - Τεχνικές τροποποίησης συμπεριφοράς | Π. Χατζηβαλσαμά |  |
| Παροχή μοντέλου, Συμπεριφορική πρόβα | Ν. Διαμαντίδου |  |
| Αυτοβεβαιωτική συμπεριφορά | Π. Νικηφορίδης |  |
| Γνωστική αναδόμηση: Θετικές σκέψεις | Σ. Μπατρακούλη |  |
| Νοερές εικόνες | Μ. Ευαγγελοπούλου |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5ος Κύκλος: Αντιμετώπιση ψυχοπαθολογικών προβλημάτων Α΄** | | |
| Διαταραχή πανικού – Μετατραυματική διαταραχή | Π. Νικηφορίδης |  |
| Φοβίες | Ν. Διαμαντίδου |  |
| Γενικευμένη Αγχώδης διαταραχή - Υποχονδρίαση | Β. Παπαδάκης |  |
| Καταναγκασμοί – Ιδεοψυχαναγκασμοί | Κ. Πασσαλίδου |  |
| Συναισθηματικές διαταραχές – Κατάθλιψη | Σ. Μπατρακούλη |  |
| Σεξουαλικές δυσλειτουργίες | Π. Νικηφορίδης |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6ος Κύκλος: Αντιμετώπιση ψυχοπαθολογικών προβλημάτων Β΄** | | |
| Διαταραχές προσωπικότητας | Β. Παπαδάκης |  |
| Διαταραχές λήψης τροφής: Παχυσαρκία – Βουλιμία – Ανορεξία | Ε. Χάιντς |  |
| Ψυχοσωματικές διαταραχές – Μετατρεπτική νεύρωση | Ν. Διαμαντίδου |  |
| Ψυχώσεις – Στήριξη οικογένειας | Δ.Ζηλιασκοπούλου |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7ος Κύκλος: Θεραπευτικές παρεμβάσεις σε προβλήματα παιδικής και εφηβικής ηλικίας** | | |
| Εισαγωγή στη δεοντολογία και θεραπευτική σχέση με παιδιά και εφήβους | Σ. Μπατρακούλη |  |
| Κατάθλιψη παιδιών και εφήβων | Π. Χατζηλάμπου |  |
| Άγχος στα παιδιά και εφήβους | Φ. Σιαμούλη |  |
| Πένθος στα παιδιά και εφήβους | Π. Χατζηλάμπου |  |
| ΓΣΘ στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων σε εφήβους και αντιμετώπιση επιθετικής συμπεριφοράς | Π. Νικηφορίδης |  |
| ΓΣΘ στην ενίσχυση αυτοεκτίμησης στους εφήβους | Β. Παπαδάκης |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8ος Κύκλος: Θεραπευτικές παρεμβάσεις σε προβλήματα παιδικής ηλικίας** | | |
| Διαταραχές λήψης τροφής στα παιδιά | Ε. Χάιντς |  |
| Φοβίες στα παιδιά | Μ. Ακριτίδου |  |
| Ενούρηση / Εγκόπριση | Μ. Ακριτίδου |  |
| Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - Υπερκινητικότητα | Μ. Ακριτίδου |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9ος Κύκλος: Θεραπευτικές παρεμβάσεις σε προβλήματα ειδικών ομάδων A΄** | | |
| Προβλήματα πένθους (ενήλικες) | Π. Νικηφορίδης |  |
| Χρόνιες ασθένειες | Δ. Ζηλιασκοπούλου |  |
| Στήριξη οικογένειας ατόμων με χρόνια ασθένεια | Δ. Ζηλιασκοπούλου |  |
| Αρρώστιες με κοινωνικό στίγμα | Δ. Ζηλιασκοπούλου |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10ος Κύκλος: Θεραπευτικές παρεμβάσεις σε προβλήματα ειδικών ομάδων Β΄** | | |
| Ενδο-οικογενειακή κακοποίηση/ βία: παρεμβάσεις σε θύματα και σε θύτες με χρήση γνωστικών - συμπεριφορικών τεχνικών | Θ. Καρανίκος |  |
| Χρήση ουσιών / Εξαρτήσεις | Π. Νικηφορίδης |  |
| Υποστηρικτική Θεραπεία σε ΛΟΑΤΚΙ πληθυσμό. | Μ. Ευαγγελοπούλου |  |