CIKLUS IZOBRAŽEVALNIH DELAVNIC:

**Psihologija anksioznosti – koncepti in veščine učinkovite obravnave anksioznih motenj**

**P R O G R A M :**

**1.      delavnica:**

09.00 – 10.00: **Predavanje**: **Anksiozne motnje** - skupni imenovalec. Splošni model anksioznih motenj. Temeljne postavke ACT.

10.00 – 10.10: odmor

10.10 - 11.30: **Teorija z vajami**: Behaviorizem je še vedno živ. RF teorija (*Relational Frame Theory*)

11.30 - 11.45: odmor

11.45 - 12.45: **Vaje**: Kako in s kakšnim ciljem uporabljati čuječnost?

12.45 – 13.15: odmor

13.15 -14.30: **Demonstracija** dela s pacienti in **supervizija** primerov iz prakse.

**2.      delavnica:**

09.00 – 10.00:  **Predavanje**: **Panična motnja** – osnovne smernice za obravnavo. Strah pred izgubo nadzora in izogibanje. Koncept kognitivne defuzije.

10.00 – 10.10: odmor

10.10 -11.30: **Teorija z vajami**: Uporaba metafor

11.30 – 11.45: **Vaje**: Drugi načini kognitivne defuzije (opazovanje misli, prepevanje misli, risanje misli, smešni glasovi …). Možne pasti pri uporabi tehnik kognitivne defuzije.

12.45 – 13.15: odmor

13.15 - 14.30: **Demonstracija** dela s pacienti in **supervizija** primerov iz prakse.

**3.      delavnica:**

09.00 – 10.00:  **Predavanje**: **Generalizirana anksioznost** - osnovne smernice za obravnavo. Ruminacije in iskanje zagotovil.

10.00 – 10.10: odmor

10.10 -11.30: **Teorija z vajami**: Osnove teorij emocij.

11.30 – 11.45: odmor

11.45 – 12.45: **Vaje:** Patologizacija neprijetnih čustev v kulturi izobilja.

12.45 – 13.15: odmor

13.00 -14.30: **Demonstracija** dela s pacienti in **supervizija** primerov iz prakse.

**4. delavnica:**

09.00 – 10.00: **Predavanje**: **Obsesivno kompulzivna motnja** - osnovne smernice za obravnavo. Nadzorovanje misli. Kompulzije in rituali.

10.00 – 10.10: odmor

10.10 -11.30: **Teorija z vajami**: Magija in kako z njo ravnati … Principi opuščanja kompulzij in ritualov.

11.30 – 11.45: odmor

11.45 - 12.45: **Vaje**: Načini sprejemanja neprijetnih čustev.

12.45 – 13.15: odmor

13.15 -14.30: **Demonstracija** dela s pacienti in **supervizija** primerov iz prakse.

**5. delavnica:**

09.00 – 10.00: **Predavanje**: **Socialna fobija** - osnovne smernice za obravnavo. Samo-opazovanje. Trema in sram.

10.00 – 10.10: odmor

10.10 -11.30: **Teorija z vajami**: Problematičnost psihoterapevtskih konceptov samozavesti in samozaupanja.

11.30 – 11.45: odmor

11.45 - 12.45: **Vaje**: Razvijanje opazujočega in sočutnega dela sebe.

12.45 – 13.15: odmor

13.15 -14.30: **Demonstracija** dela s pacienti in **supervizija** primerov iz prakse.

**6. delavnica:**

09.00 – 10.00: **Predavanje**: **Posttravmatski stresni sindrom** - osnovne smernice za obravnavo. Izogibanje podoživljanju travmatskih čustev. Načini izpostavljanja neprijetnim čustvom.

10.00 – 10.10: odmor

10.10 -11.30: **Teorija z vajami**: Osebnostne vrednote kot življenjski kompas.

11.30 – 11.45: odmor

11.45 - 12.45: **Vaje**: Uresničevanja življenjskih vrednot.

12.45 – 13.15: odmor

13.15 -14.30: **Demonstracija** dela s pacienti in **supervizija** primerov iz prakse.

**7. delavnica:**

09.00 – 10.00: **Predavanje**: **Psihološka ranljivost** za razvoj anksioznih motenj in/ali depresije.

10.00 – 10.10: odmor

10.10 -11.30: **Teorija z vajami**: Spreminjanje prekomerno izraženih osebnostnih lastnosti.

11.30 – 11.45: odmor

11.45 - 12.45: **Vaje**: Temeljni principi de-identifikacije z omejujočimi deli sebe (Internal family systems model, Voice dialogue)

12.45 – 13.15: odmor

13.15 -14.30: **Demonstracija** dela s pacienti in **supervizija** primerov iz prakse.

**8. delavnica:**

09.00 – 10.00: **Predavanje**: **Kaj pravi znanost?** Študije učinkovitosti ACT.

10.00 – 10.10: odmor

10.10 -11.30: **Teorija z vajami**: Manj govorjenja, več akcije.

11.30 – 11.45: odmor

12.45 - 12.45:  Vaje: Konceptualizacija primerov in načrt obravnave.

12.45 – 13.15: odmor

13.15 -14.30: **Demonstracija** dela s pacienti in **supervizija** primerov iz prakse.

Izvajalki delavnic:

**Aleksandra P. Meško,** spec. klinične psihologije

**Nuša Klinar,** univ.dipl. psihologinja