

PROGRAM: Koncepti in veščine obravnave anksioznih motenj

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: **Zakaj je Mindfulness tako popularen?** Prednosti in pomanjkljivosti prakticiranja čuječnosti.

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**. 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