**KONSPEKT PRZEDMIOTU**

Semestr letni, rok akad. 2020/2021

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Psychoterapia (ćwiczenia) |
| Kierunek/-i studiów / rok studiów / semestr studiów | Psychologia, V rok, 10 semestr |
| Tryb studiów | niestacjonarny |
| Forma zajęć | ćwiczenia |
| Liczba godzin | 16 godzin |
| Koordynator przedmiotu: | mgr Katarzyna Awruk |
| Jakie są ogólne cele dydaktyczne tego przedmiotu? | Głównym celem zajęć jest zapoznanie studentów z pracą terapeutyczną w nurcie poznawczo- behawioralnym. |
| Jak są kryteria zaliczenia tego przedmiotu? | Praca na zaliczenie |
| Jakie są kryteria zaliczenia tego przedmiotu na ocenę celującą? | Przeprowadzenie 50 minutowej rozmowy psychologicznej z prowadzącą zajęcia (podgrywającą pacjentkę). |
| Pozostałe informacje, dotyczące tego przedmiotu, ważne dla studenta |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 1**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. znajomość zarysu zajęć, zasad obowiązujących na zajęciach, literatury itp. |
| Treści zajęć | 1. Zajęcia organizacyjne, wprowadzające- przedstawienie zarysu zajęć, proponowanej literatury, zasad obowiązujących na zajęciach.  2. Omówienie modelu naiwnego i poznawczego, omówienie interakcyjnego modelu funkcjonowania psychiki Padesky  3. Ćwiczenie |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  - Beck, S. J. (2012). Terapia poznawczo- behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: WUJ.  - Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). Psychoterapia poznawczo-behawioralna: teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 2**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Zapoznanie studentów z kluczowymi pojęciami w ramach nurtu poznawczo- behawioralnego. |
| Treści zajęć | 1. Omówienie organizacji poznawczej Becka – Negatywne Automatyczne Myśli, Dysfunkcjonalne Założenia, Podstawowe Przekonania.  2. Ćwiczenie na identyfikację różnych treści poznawczych  3. Omówienie zniekształceń poznawczych  4. Ćwiczenie na identyfikację zniekształceń poznawczych  5. Zasady zdrowego myślenia Maultsby |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | - Beck, S. J. (2012). Terapia poznawczo- behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: WUJ.  - Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). Psychoterapia poznawczo-behawioralna: teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat.  Maultsby, M., Wirga, M., DeBernardi, M. (2019). ABC twoich emocji. Żnin: Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 3**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Omówienie założeń terapii poznawczo-behawioralnej. |
| Treści zajęć | 1. Omówienie znaczenia relacji terapeutycznej  2. Omówienie znaczenia struktury sesji  3. Omówienie znaczenia kolaboratywnego empiryzmu. |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | - Beck, S. J. (2012). Terapia poznawczo- behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: WUJ.  - Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). Psychoterapia poznawczo-behawioralna: teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat.  Maultsby, M., Wirga, M., DeBernardi, M. (2019). ABC twoich emocji. Żnin: Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 4**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Omówienie założeń terapii poznawczo-behawioralnej (kontynuacja) |
| Treści zajęć | 1. Omówienia znaczenia psychoedukacji w terapii poznawczo- behawioralnej  2. Omówienie celów w terapii poznawczo- behawioralnej  3. Inne założenia TPB  34. Ćwiczenia |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  - Beck, S. J. (2012). Terapia poznawczo- behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: WUJ.  - Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). Psychoterapia poznawczo-behawioralna: teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat.  Maultsby, M., Wirga, M., DeBernardi, M. (2019). ABC twoich emocji. Żnin: Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 5**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Omówienie konceptualizacji poznawczej |
| Treści zajęć | 1. Pojęcie konceptualizacji poznawczej  2. Poziomy konceptualizacji poznawczej  3. Elementy konceptualizacji |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  - Beck, S. J. (2012). Terapia poznawczo- behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: WUJ.  - Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). Psychoterapia poznawczo-behawioralna: teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 6**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Zajęcia praktyczne |
| Treści zajęć | 1. Opracowywania konceptualizacji poznawczej (ćwiczenia) |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  - |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 7**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Omówienie technik stosowanych w terapii poznawczo- behawioralnej |
| Treści zajęć | 1. Omówienie technik poznawczych: dialog sokratejski, sondowanie, dowody za i przeciw, dekatastrofizacja itp. |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  - Beck, S. J. (2012). Terapia poznawczo- behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: WUJ.  - Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). Psychoterapia poznawczo-behawioralna: teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat.  Maultsby, M., Wirga, M., DeBernardi, M. (2019). ABC twoich emocji. Żnin: Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan.  - Padesky, C. A., Greenberger, D. (2017). Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia. Kraków: WUJ. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 8**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Omówienie technik stosowanych w terapii poznawczo- behawioralnej (kontynuacja) |
| Treści zajęć | 1. Omówienie technik behawioralnych: techniki ekspozycji, systematyczna desensytyzacja, ekspozycja z powstrzymywanie reakcji, modelowanie itp.  2. Podsumowanie zajęć |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  - Beck, S. J. (2012). Terapia poznawczo- behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: WUJ.  - Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). Psychoterapia poznawczo-behawioralna: teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat.  Maultsby, M., Wirga, M., DeBernardi, M. (2019). ABC twoich emocji. Żnin: Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan.  - Padesky, C. A., Greenberger, D. (2017). Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia. Kraków: WUJ. |