



Wykorzystanie techniki uważności w terapii CBT z pacjentami z lękami i depresją - warsztat pracy własnej.(szkolenie online)

Terminy	04.10.2025
Liczba dni	1
Czas trwania	09:00-16:00
Adresaci	Szkolenie adresowane jest do profesjonalistów: psychologów, psychoterapeutów oraz studentów - szczególnie ostatnich lat psychologii, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę oraz zdobyć umiejętności dotyczące technik uważności wykorzystywanych w terapii CBT.
Tematyka	1. Podstawy terapii CBT. 2. Terapia CBT pacjentów z lękami – podstawy. 3. Terapia CBT depresji - podstawy. 4. Terapia CBT oparta na uważności. a) Wprowadzenie do techniki uważności. Wyjaśnienie techniki, która pomaga w kontrolowaniu przepływu myśli negatywnych, oraz emocji. b) Uważność jako akceptacja (odróżnianie myśli od rzeczywistości). c) Uważna relaksacja. d) Technika STOP. e) Ćwiczenie uważności “Ćwiczenie z rodziną”. f) Tworzenie “Kotwicy” pozytywnych myśli. 5. Uważność w terapii CBT dzieci i młodzieży z problemem depresji i lęków 6. Wykorzystanie techniki uważności w CBT par - 25 uważnych nawyków dla pary.
Osoba prowadząca	Karolina Czysz-Grabiec - Ukończyłam studia z zakresu psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim, oraz studia podyplomowe z zakresu terapii dzieci i młodzieży z trudnościami. W 2007 roku ukończyłam czteroletnie szkolenie z zakresu psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Oprócz tego liczne kursy i szkolenia z zakresu psychoterapii m.in terapii par, terapii PTSD, psychoterapii dzieci i młodzieży i inne. Jestem wieloletnim członkiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Przez prawie 10 lat pracowałam jako psychoterapeuta w Fundacji gdzie wspierałam rodziców chorych i niepełnosprawnych dzieci, prowadziłam psychoterapię indywidualną i grupową dla osób niepełnosprawnych w wyniku choroby lub wypadku. Prowadziłam liczne grupy wsparcia dla swoich pacjentów. Zdobyłam również dodatkowe doświadczenie prowadząc konsultacje w zakresie psychodietetyki oraz dogoterapię z własnym psem. Ponadto we własnym gabinecie od 2007 roku pracuję z pacjentami nad ich lękami, depresją oraz innymi problemami natury psychologicznej. Prowadzę również poradnictwo psychologiczne pomagając pacjentom lepiej radzić sobie z lękiem, stresem, wypaleniem zawodowym, stresem pourazowym, zaburzeniami psychosomatycznymi, problemami w związku i pracy. W terapii wykorzystuję techniki bazujące na psychoterapii poznawczo-behawioralnej, ale jest mi bliska także terapia systemowa która pomaga lepiej zrozumieć sytuację społeczną pacjenta.
Koszt szkolenia	499 PLN
Termin zgłoszenia	2025-10-04



Infolinia Rekrutacyjna: 71 332 36 70