



Terapia poznawczo-behawioralna zaburzenia panicznego i GAD (szkolenie online).

Terminy	19.12.2025
Liczba dni	1
Czas trwania	09:00-16:00
Adresaci	Szkolenie skierowane jest do osób zawodowo zajmujących się terapią i pomocą psychologiczną – psychologów, terapeutów, pedagogów, oraz studentów ostatnich lat studiów wyżej wymienionych kierunków.
Tematyka	1. Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych. 2. Lęk paniczny z i bez agorafobii w terapii poznawczo-behawioralnej. 3. Poznawczy model paniki. 4. Konceptualizacja poznawcza przypadku - uwzględnienie zachowań zabezpieczających i unikania. Konstruowanie błędnego koła. Psychoedukacja. 5. Eksperymenty behawioralne oparte na indukcji objawów (wywoływanie hiperwentylacji, zadania z ćwiczeniami fizycznymi, ucisk w klatce piersiowej, indukowane zaburzenia wzroku, doświadczenia dysocjacyjne) 6. Reatrybucja werbalna - Poszukiwanie dowodów słuszności sądu. Dziennik napadów paniki. Edukacja i analiza kontrargumentów. Technika porównywania objawów i technika sondażu. Praca nad unikaniem. Zapobieganie nawrotom. 7. Analiza planu terapii pacjenta z zaburzeniem lęku napadowego. 8. Lęk uogólniony GAD w terapii poznawczo-behawioralnej. 9. Poznawczy model uogólnionego zaburzenia lękowego. Konceptualizacja przypadku. Psychoedukacja. Modyfikowanie metazamartwiania się i negatywnych przekonań. 10. Reatrybucja werbalna - Poszukiwanie dowodów słuszności. Podważanie ocen poznawczych dotyczących niekontrolowalności zamartwiania się. „Normalizacja” zamartwiania się. Techniki wywoływania dysonansu. Techniki oparte na wyobrażeniach. 11. Eksperymenty behawioralne - Okresy kontrolowanego zamartwiania się. Eksperymenty z utratą kontroli. Testowanie granic zamartwiania się. Zaniechanie kontrolowania myśli. Modyfikowanie pozytywnych przekonań na temat zamartwiania się. Modyfikowanie tendencyjności poznawczej. Analiza planu terapii pacjenta z zaburzeniem lęku uogólnionego.
Osoba prowadząca	Dominika Polkowska-Jaroszewicz - psycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny (nr certyfikatu 369), członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej oraz Polskiego Towarzystwa Terapii Dialektyczno- Behawioralnej. Ukończyła magisterskie studia psychologiczne na Uniwersytecie Łódzkim oraz czteroletnią szkołę psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Warszawie. Uczestniczyła w wielu kursach doskonalących. Doświadczenie zawodowe zdobyła pracując w różnorodnych placówkach (szpital psychiatryczny w Tworkach, poradnie: zdrowia psychicznego i psychologiczno-pedagogicznej, centrum pomocy rodzinie, specjalistycznym ośrodku dla osób z uszkodzeniami mózgu i chorobami neurologicznymi). Specjalizuje się w diagnostyce i pomocy psychologicznej oraz psychoterapii indywidualnej i grupowej osób doświadczających zaburzeń nastroju (depresja, zaburzenie afektywne dwubiegunowe), z zaburzeniami lękowymi (zaburzenia obsesyjno-kompulsywne- natręctwa, fobie, napady paniki), zaburzeniami osobowości, z trudnościami w relacjach interpersonalnych i życiu osobistym oraz w sytuacjach kryzysowych. Posiada również doświadczenie w pracy z osobami cierpiącymi z powodu psychozy. Swoją pracę poddaje regularniej superwizji.
Koszt szkolenia	499 PLN
Termin zgłoszenia	2025-12-19



Infolinia Rekrutacyjna: 71 332 36 70