

"استكشاف تقنيات العلاج السلوكي العقلي الفعالة: دليل شامل باللغة العربية"

المدة: 5 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: IND5 - 177

هدف الكورس

بنهاية هذه الورشة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم المبادئ الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي.
- تحديد الأنماط الشائعة للأفكار السلبية.
- تطبيق تقنيات العلاج السلوكي المعرفي بشكل عملي مع العملاء.
- دعم تنظيم العواطف وتغيير السلوك.
- استخدام أدوات العلاج السلوكي المعرفي مثل سجلات الأفكار، وجداول السلوك، واستراتيجيات التأقلم.

الجمهور

تم تصميم هذه الورشة لـ:

- الأخصائيين النفسيين والمستشارين.
- الأخصائيين الاجتماعيين.
- مرشدي المدارس.
- الممرضين والمتخصصين في الصحة النفسية.
- العاملين في الدعم ومقدمي الرعاية.

منهجية التدريب

سيتعلم المشاركون من خلال تمارين عملية، وعروض حية، وأوراق عمل مبسطة للعلاج السلوكي المعرفي، ومناقشات قائمة على الحالات، وأدوار تمثيلية بين الأقران لممارسة تقنيات حقيقية في سيناريوهات داعمة.

الملخص

العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو نهج قوي ومستند إلى الأدلة يُستخدم لمساعدة الأفراد على تحديد وتغيير أنماط التفكير والسلوكيات السلبية. يقدم هذا الورشة أدوات عملية في العلاج السلوكي المعرفي يمكن للمهنيين في مجال الصحة النفسية ومقدمي الرعاية استخدامها لدعم العملاء الذين يعانون من القلق والاكتئاب والضغط النفسي والتحديات العاطفية الأخرى.

من خلال أنشطة تفاعلية وأمثلة من الواقع وأدوات مبسطة، سيتعلم المشاركون كيفية توجيه الأفراد نحو تفكير وسلوك أكثر صحة باستخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي الأساسية. يركز البرنامج على تطبيق هذه الاستراتيجيات في جلسات العلاج أو البيئات التعليمية أو البيئات الداعمة.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: Introduction to CBT

- ?What is CBT
- .Key assumptions of CBT
- .Cognitive model: thoughts, emotions, behaviors
- .Goals of CBT in different settings

Section 2: Identifying Negative Thinking Patterns

- .Recognizing cognitive distortions
- .(Common automatic negative thoughts (ANTs
- .Introduction to thought monitoring
- .Emotional triggers and their impact

Section 3: Restructuring Thoughts

- .How to challenge negative thinking
- .Thought records and thought replacement
- .Teaching clients to shift perspectives
- .Socratic questioning techniques

Section 4: Behavioral Activation & Exposure

- .Importance of behavior in CBT
- .Behavioral activation for depression
- .Exposure therapy basics for anxiety
- .Activity scheduling and goal setting

Section 5: Coping Tools and Skills Building

- .Relaxation and grounding techniques
- .Problem-solving skills
- .Journaling and reflection exercises
- .Building resilience through CBT

Section 6: Working with Different Populations

- .Adapting CBT for children and teens

- CBT in group sessions.
- Brief CBT for healthcare settings.
- Cultural sensitivity in CBT practice.

تفاصيل الشهادة

عند إتمام هذه الدورة التدريبية بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة إتمام التدريب من Holistique Training. (e-Certificate) وبالنسبة للذين يحضرون ويكملون الدورة التدريبية عبر الإنترنت، سيتم تزويدهم بشهادة إلكترونية من Holistique Training.

وخدمة اعتماد التطوير المهني (BAC) معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم Holistique Training شهادات ISO 29993.و ISO 21001و ISO 9001 كما أنها معتمدة وفق معايير ،(CPD) المستمر

لهذه الدورة من خلال شهاداتنا، وستظهر هذه النقاط على شهادة إتمام (CPD) يتم منح نقاط التطوير المهني المستمر واحدة عن كل ساعة CPD يتم منح نقطة ،CPD ووفقًا لمعايير خدمة اعتماد .Holistique Training التدريب من .لأي دورة واحدة نقدمها حاليًا CPD حضور في الدورة. ويمكن المطالبة بحد أقصى قدره 50 نقطة

التصنيفات

الصحة والسلامة والبيئة, الرعاية الصحية والصيدلانية

مقالات ذات صلة



Common Misconceptions about Psychotherapy

This guide examines and corrects some of the most common myths and misconceptions about psychotherapy, highlighting its value and potential impact for those seeking personal .growth, emotional resilience, and mental wellness