

فتح فوائد العلاج السلوكي المعرفي (DBT) باللغة العربية للصحة النفسية

المدة: 10 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: IND5 - 179

هدف الكورس

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم المبادئ الأساسية للعلاج السلوكي الجدلي (DBT).
- التعرف على هيكل ومراحل العلاج السلوكي الجدلي.
- ممارسة مجموعات المهارات الأربع الأساسية للعلاج السلوكي الجدلي: اليقظة الذهنية، تحمل الضغوط، تنظيم العواطف، والفعالية الشخصية.
- تطبيق أدوات العلاج السلوكي الجدلي على التحديات الواقعية.
- التعرف على كيفية دعم العلاج السلوكي الجدلي للأشخاص الذين يعانون من صعوبات عاطفية مزمنة.

الجمهور

هذه الدورة مثالية لـ:

- طلاب علم النفس والصحة النفسية.
- المستشارين والمعالجين في بداية مسيرتهم المهنية.
- الأخصائيين الاجتماعيين وفرق الدعم.
- فرق الصحة النفسية في المدارس والجامعات.
- الأفراد المهتمين بتقنيات العافية العاطفية.
- المدربين والمحترفين الذين يعملون مع العملاء ذوي العواطف العالية.

منهجية التدريب

سيتعلم المشاركون من خلال مزيج من العروض التقديمية القصيرة المصحوبة بوسائل إيضاح واضحة، ومقاطع من جلسات علاجية حقيقية، وتمارين لبناء المهارات، ومناقشات جماعية. يتضمن الدورة أنشطة تفاعلية، وأوراق عمل قابلة للتنزيل لمهارات العلاج السلوكي الجدلي، وأوراق عمل للتأمل الذاتي الموجه لتطبيق التقنيات خارج بيئة التدريب.

الملخص

العلاج السلوكي الجدلي (DBT) هو علاج قوي قائم على الأدلة مصمم لمساعدة الأفراد في إدارة العواطف الشديدة، وتحسين العلاقات، وبناء حياة أكثر استقرارًا وإشباعًا. تم تطوير DBT في الأصل لعلاج اضطراب الشخصية الحدية، ويُستخدم الآن على نطاق واسع لدعم الأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة وعدم تنظيم العواطف.

يقدم هذا الدورة المبادئ الأساسية والتقنيات الجوهرية للعلاج السلوكي الجدلي بطريقة واضحة وعملية. سيستكشف المشاركون أمثلة واقعية، ويشاركون في تمارين تأملية، ويتعلمون كيفية تطبيق مهارات DBT في كل من البيئات العلاجية والحياة اليومية.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: Foundations of DBT

- What is Dialectical Behavior Therapy?
- History and development of DBT.
- Core concepts: dialectics, validation, acceptance vs. change.
- Who DBT is for: indications and outcomes.

Section 2: Structure of a DBT Program

- The 4 components: individual therapy, skills training, coaching, team consultation.
- DBT treatment stages and goals.
- Role of therapist and client commitment.
- Practical overview of session structure.

Section 3: Core Skill 1 – Mindfulness

- Being present: “what” and “how” skills.
- Observing without judgment.
- Developing wise mind.
- Practicing awareness in daily life.

Section 4: Core Skill 2 – Distress Tolerance

- Coping with crisis situations.
- Self-soothing and distraction techniques.
- Accepting reality: radical acceptance.
- Grounding and “TIP” skills for intense emotion.

Section 5: Core Skill 3 – Emotional Regulation

- Identifying and labeling emotions.
- Reducing vulnerability to emotion mind.
- Opposite action and behavioral activation.
- Building emotional strength.

Section 6: Core Skill 4 – Interpersonal Effectiveness

- Assertiveness and boundary-setting.
- Using the DEAR MAN technique.
- Building relationships while maintaining self-respect.
- Saying no without guilt.

Section 7: Applying DBT in Practice

- Tailoring skills for different clients.
- Common challenges and troubleshooting.
- Combining DBT with other therapeutic tools.
- Using DBT in daily life and self-help.

تفاصيل الشهادة

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

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

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