

MAŁGORZATA GRZESZCZUK

UKOŃCZYŁA SZKOLENIE

„PRACA Z PERFEKcjonIZMEM W UJĘCIU POZNAWCZO-BEHAWIORALNYM Z ELEMENTAMI PSYCHOTERAPII 3 FALI”



25 - 26.03.2023



20 GODZ. DYDAKTYCZNYCH W TERAPII POZNAWCZO - BEHAWIORALNEJ



PROGRAM SZKOLENIA:

- Teoria oraz identyfikacja perfekcjonizmu.
- Badanie źródeł perfekcjonizmu.
- Znaczenie perfekcjonizmu w niektórych zaburzeniach osi pierwszej (np. zaburzenia jedzenia, depresja) oraz w kontekście funkcjonowania osobowości.
- Wykorzystanie technik ACT w budowaniu gotowości do zmiany.
- Praca z przekonaniami i zniekształceniami poznawczymi związanymi z perfekcjonizmem.
- Zastosowanie technik doświadczeniowych w pracy z wymagającymi/krytycznymi trybami (zastosowanie terapii schematu w pracy z perfekcjonizmem).
- Pokonywanie prokrastynacji i nadmiernej kompensacji.
- Wykorzystanie technik CFT w stawianiu adekwatnych wymagań oraz akceptacji niedoskonałości.
- Nauka rozpoznawania i zdrowego zaspokajania potrzeb.
- Najczęstsze pułapki w pracy z perfekcyjnymi osobami.

PROWADZĄCY


mgr Alicja Rawinis-Tomaszewska

psycholog, psychoterapeuta



OŚRODEK „POZA SCHEMATAMI”


dr n. med. Artur Kołakowski

specjalista psychiatry
specjalista psychiatry dzieci i młodzieży
psychoterapeuta, supervisor

NUMER REJESTRU PSCH-20/8/2023