organiziraizobraževanje na temo:

**SPECIFIČNA ZNANJA S PODROČJA VEDENJSKO-KOGNITIVNIH TERAPIJ**

**ZA ZDRAVSTVENE DELAVCE**

**O VEDENJSKO-KOGNITIVNI PSIHOTERAPIJI …**

V*edenjsko-kognitivna psihoterapija (VKT)* združuje različne psihološke pristope, ki so zasnovani na znanstvenih dognanjih in so, glede na rezultate raziskav, zelo učinkoviti pri obravnavi širokega spektra težav. Običajno je pristop usmerjen v posameznikove težave »tukaj in zdaj«. Bistvo VKT je v tem, da terapevti skušajo pomagati posameznikom pri doseganju zaželenih sprememb v razmišljanju, čustvovanju in vedenju. Vedenjsko kognitivni terapevti delajo s posamezniki, družinami in skupinami. Pristop se lahko uporablja v nudenju pomoči komurkoli, ne glede na sposobnosti, kulturo, raso, spol ali starost; lahko se uporabljajo samostojno ali pa v kombinaciji z zdravili. Mnoge terapevtske tehnike lahko z nekaj dodatnega usposabljanja uporabljajo tudi strokovni kadri, zlasti v zdravstvenih programih, kjer se srečujejo z najtežjimi oblikami tako bolezni kot osebnosti pacientov.

**O DRUŠTVU ZA VKT SLOVENIJE …**

Društvo od leta 1997 redno izvaja sistematično in tudi evropsko akreditirano večletno tristopenjsko usposabljanje za psihologe in psihiatre, organizira seminarje in tematske delavnice, izdaja publikacije, namenjene strokovnjakom in uporabnikom. Usposabljanje poleg priznanih učiteljev VKT iz tujine izvajajo tudi slovenski strokovnjaki, ki so akreditirani in imajo naziv kognitivno-vedenjski/a terapevt/ka ali pa so v postopku pridobivanja akreditacije. Standardi usposabljanja so potrjeni s strani Evropske zveze za VKT (EABCT).

**CILJNA SKUPINA IZOBRAŽEVANJA …**

Tokratno izobraževanje je posebej namenjeno zaposlenim v zdravstvu (predvsem diplomiranim medicinskim sestram, zdravstvenim tehnikom, delovnim terapevtom, logopedom, dietetikom in socialnim delavcem), kjer zahteve po kakovostni in učinkoviti obravnavi posameznika narekujejo neprestano izpopolnjevanje in dopolnjevanje strokovnega znanja ter tesno sodelovanje strokovnjakov različnih profilov.

**CILJ IZOBRAŽEVANJA:**

* pridobiti specifična znanja s področja vedenjskih in kognitivnih terapij, uporabna na področju zdravstva oz. kliničnega dela;
* seznaniti se s socialnimi spretnostmi in načeli učinkovite komunikacije;
* seznaniti se z različnimi sprostitvenimi tehnikami in njihovo uporabo v specifičnih situacijah;
* seznaniti se s pomenom kakovostnega spanja in spoznati pomen higiene spanja;
* seznaniti se z mehanizmom izgorevanja in strategijam za preprečevanje izgorevanja.

**IZOBRAŽEVALNA OBLIKA:** predavanja in delavnice (potekajo v dveh manjših skupinah).

**IZOBRAŽEVANJE BO POTEKALO:**  **6., 7. in 8. 10. 2025 v M hotelu, Derčeva ulica 4, Ljubljana.**

**PROGRAM:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 6.10. 2025 | 7.10. 2025 | 8.10. 2025 |
| 8.00-8.30 | ***prijava udeležencev*** |  |  |
| 8.30-10.00 | **UVOD V VKT** | **SOCIALNE SPRETNOSTI** | **STRES PO VKT MODELU** |
| 10.00-10.15 | *Odmor* | *Odmor* | *Odmor* |
| 10.15-11.45 | **VEDENJSKE IN KOGNITIVNE TEHNIKE** | **OSNOVNI KORAKI DO ZDRAVEGA SPANJA** | **DELAVNICA 5, 6\*** |
| 11.45-12.00 | ***vprašanja, diskusija*** |  |  |
| 12.00-13.00 | *odmor za kosilo* | *odmor za kosilo* | *odmor za kosilo* |
| 13.00-14.30 | **DELAVNICA 1, 2\*** | **DELAVNICA 3, 4\*** | **DELAVNICA 5, 6\*** |
| 14.30-14.45 | *Odmor* | *Odmor* | *Odmor* |
| 14.45-16.15 | **DELAVNICA 1, 2\*** | **DELAVNICA 3, 4\*** | **PREPREČEVANJE IZGORELOSTI** |
| 16.15-16.30 | ***vprašanja, diskusija*** | ***vprašanja, diskusija*** | ***vprašanja, diskusija, evalvacija ob zaključku usposabljanja*** |

\*delavnica 1 – uporaba vedenjskih tehnik na konkretnem primeru

delavnica 2 – uporaba kognitivnih tehnik na konkretnem primeru

delavnica 3 – trening asertivnosti

delavnica 4 – komunikacija z zahtevnejšimi klienti

delavnica 5 – uporaba sprostitvenih tehnik 1

delavnica 6 – uporaba sprostitvenih tehnik 2

**PREDAVATELJICE:**

dr. Špela Hvalec, spec. klin. psih., akreditirana vedenjsko-kognitivna terapevtka in supervizorka

mag. Petra Bavčar, spec. klin. psih., akreditirana vedenjsko-kognitivna terapevtka in supervizorka

dr. Manja Rančigaj Gajšek, spec. klin. psih., akreditirana vedenjsko-kognitivna terapevtka

Maruša Naglič, univ. dipl. psih., akreditirana vedenjsko-kognitivna terapevtka

dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih., akreditirana vedenjsko-kognitivna terapevtka

Maja Frencl Žvanut, dipl. psih., prof., akreditirana vedenjsko-kognitivna terapevtka

**CENA:** 350,00 € (z vključenim DDV)\*\*

\*\*Program bomo izvedli v primeru prijavljenih vsaj 20 udeležencev, največje število udeležencev je 45.

V primeru velikega števila prijavljenih udeležencev bomo program ponovili pomladi 2026.

**Prijave:** Elektronska prijavnica je dostopna na spletni strani: <https://www.drustvo-vkt.org/prijava-zdravstveni-delavci.html>

Prijave sprejemamo do zapolnitve mest oz. najkasneje do **25.** **9. 2025**.

Za dodatne informacije se lahko obrnete na kontaktno osebo tajništva DVKT, go. Suzano Vrhovac Erman: [**suzana.vrhovac@gmail.com**](mailto:suzana.vrhovac@gmail.com)**.**

Lepo vas pozdravljam,

dr. Špela Hvalec, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.,

predsednica DVKT in vodja izobraževanja