

## KOGNITIIV-KÄITUMISTERAAPIA PÕHIKURSUS 2018-2020

Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon korraldab järjekordse kognitiiv-käitumisteraapia põhikursuse alates september 2018 kuni juuni 2020 asukohaga Tartus. Kursus on akrediteeritud Eesti Kognitiivse Käitumisteraapia Kooli täiendkoolitusena.

**Õpingute sisu:** Kognitiiv-käitumisterapeudi erialateadmiste ja kutseoskuste arendamine. Kursus õpetab normaalse ja häirunud käitumise kognitiivseid ning käitumuslikke teooriaid, annab oskuse neid teooriaid kriitiliselt analüüsida ning rakendada konkreetse patsiendi probleemide seletamiseks ja kõrvaldamiseks. Õpitakse kognitiivseid ja käitumuslikke tehnikaid eesmärgiga osata vastavalt kliendi probleemide kontseptualiseeringule valida sobivaid sekkumisi, neid konkreetse patsiendi vajadustele kohandada ning patsienti ennast neid rakendama suunata. Omandatud teoreetilisi ja tehnilisi teadmisi rakendatakse tegelikus töös patsientidega. Kursus on teoreetilis-praktiline, loob eeldused praktiseerimiseks juhendamise all ja annab praktikaks vajalikud teadmised ja oskused.

**Kursuse kuraator:** Kirsti Akkermann

**Kursusel õpetavad:** Kirsti Akkermann, Anu Aluoja, Pille-Riin Kaare, Katri-Evelin Kalaus, Kaia Kastepõld-Tõrs, Elen Kihl, Maie Kreegipuu, Kersti Luuk, Karin Lätt, Helen Margus, Signe Noppel, Ann-Liis Ojaots, Marika Paaver, Triinu Niiberg-Pikksööt, Mariliis Rannu, Peeter Pruul, Margit Tamm.

**Korraldus:** Õppetöö kestab kaks aastat, kahepäevased õppesessioonid toimuvad kord kuus (kümme õppesessiooni aastas) neljapäeval ja reedel kell 10.00-17.00. Õppesessioonide vahepeal tehakse kokkulepitud kodutööd: töötatakse iseseisvalt kirjandusega, harjutatakse tehnikaid, juhtumite kontseptualiseerimist ja tööd patsientidega juhendamise all. Alates teisest õppeaastast toimuvad regulaarsed grupisupervisioonid. Iga semestri ajakava kuulutatakse välja semestri algul. Kursus lõpeb eksamiga, mis koosneb kirjalikust ja suulisest osast. Eksamile pääsemise eelduseks on kursuse läbimine, kõigi praktiliste ülesannete aruannete esitamine ning lõputöö, mis sisaldab kirjaliku juhtumianalüüsi ja lindistatud raviseansi. Kursuse edukalt lõpetanutele antakse tunnistus kursuse läbimise kohta. Tunnistus annab õiguse praktiseerida kognitiiv-käitumisterapeudi juhendamisel ning jätkata õpinguid Eesti Kognitiivse Käitumisteraapia Kooli juhendatud praktika kursusel ja täiendmoodulites.

**Kursusele vastuvõtu eeldused:**

- akadeemiline kõrgharidus arstiteaduses või psühholoogias (viimasel juhul läbitud magistriõpe; erandkorras lõpetamisel magistriõpe, esitada väljavõtte läbitud õpingutest);
- lõpetatud alusmoodul - kognitiiv-käitumisteraapia algkursus ja selle lõpus sooritatud eksam.

Vastuvõtukomisjonile ei edastata nende avaldusi, kellel on eeldused täitmata.

### **Vastuvõtu protseduur:**

- kodutöö - kognitiiv- käitumisteraapia alase artikli lugemine ja sellel põhineva 1-2 leheküljelise essee koostamine (artikkel, mille põhjal essee koostatakse, saadetakse vastuvõtukatsetele registreerimisel);
- suuline vastuvõtuintervjuu.

**Kursuse õppemaks** on 1000 eurot semestris (kokku neli semestrit), mis sisaldab lisaks õppesessioonidele ka õppematerjale, grupisupervisioone, eksamitasu. 2018-2019 õppeaasta sügissemestri õppemaks tuleb tasuda hiljemalt 20.augustiks 2018.

**Vastuvõtukatsetele registreerumine toimub kuni 25. märtsini 2018** aadressil [kirsti@seekcare.ee](mailto:kirsti@seekcare.ee). Registreerimisel palun esitada oma sooviavaldus, väljavõte diplomist, CV ja tunnistus KKT algkursuse läbimise kohta. Vastuvõtukatsete tasu, 35 eurot, palume tasuda EKKK Kognitiivse Käitumisteraapia Kooli arveldusarvele EE372200221020741283 / Swedbank, selgitusse märkida oma nimi.

Essee tuleb esitada hiljemalt 8.aprilliks aadressil [kirsti@seekcare.ee](mailto:kirsti@seekcare.ee).

**Vastuvõtuintervjuud viiakse läbi 12.aprillil Tartus** (TÜ Psühholoogia instituut, Näituse 2) ning seejärel komplekteeritakse õppegrupp. Õppegrupi suuruseks on 16 inimest. Valituks osutunud kandidaatidele antakse sellest teada hiljemalt aprilli lõpuks. Õppetöö algab septembris 2018.

Käsitletavad teemad\*:

1. Kognitiiv-käitumuslik lähenemine normaalsele ja häiretega käitumisele
2. Kognitiiv-käitumuslik algintervjuu ja patsiendi KKT-sse sobivuse üle otsustamine
3. Kognitiiv-käitumusliku teraapia struktuur ja formaat
4. Automaatmõtete ja emotsioonide sedastamine ning nende vahelise seose leidmine
5. Põhiuskumuste sedastamine ja hindamine, juhtumi kontseptualiseerimine
6. Automaatmõtete, emotsioonide ja põhiuskumuste modifitseerimine
7. Kujutlustehnikate kasutamine KKT-s
8. Kodutöö roll ja kasutamine KKT-s
9. KKT protsessi lõpetamine ja tagasilanguste ennetamine
10. KKT klassikud ja uuendajad, nende teoreetilised seisukohad ja praktiline töö
11. Metakognitiivne teraapia
12. Terapeutiline suhe KKT-s
13. Meeleoluhäirete kognitiiv-käitumuslik kontseptualiseerimine ja ravi
14. Ärevushäirete KKT
15. Sõltuvushäirete KKT
16. Isiksushäirete KKT
17. Söömishäirete KKT
18. Posttraumaatilise stressihäire KKT
19. Madala enesehinnangu KKT
20. Psühhootiliste häirete KKT
21. Kognitiiv-käitumisterapeudi areng

\*Üksikutes teemades võib tulla ette muudatusi olenevalt KKT arengutest