

# KOGNITIIV-KÄITUMISTERAAPIA ALGKOOLITUS

**Korraldaja:** Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon

**Sihtrühm:** psühholoogid, kliinilised- ja koolipsühholoogid, psühhiaatria residendid, psühhiaatrid, arstid, üliõpilased, meditsiiniõed jt.

**Toimumise koht ja aeg:** Õppetöö toimub Tallinnas septembrist detsembrini 2019 kord kuus kahepäevaste õppesessioonidena kell 10.00 -17.30 järgnevatel kuupäevadel: **26.-27.09, 24.-25.10, 21.-22.11, 12.-13.12.2019**. Koolituse toimumise aadressi teatame hiljem.

**Kursuse lühikirjeldus:** Kursus annab ülevaate kognitiiv-käitumisteraapia teoreetilistest alustest, tehnikatest ja nende kasutamisevõimalustest erinevate psüühika- ja käitumishäirete ravis. Kursus on esimeseks astmeks neile, kes soovivad jätkata oma õpinguid kognitiiv-käitumisteraapia kaheaastasel põhikoolitusel. Kursus lõpeb eksamiga.

Kursuse kogumaht on 6 EAP, millest 64 tundi (8 õppepäeva) on vahetu õppetöö.

**Vastutavad õppejõud:** Margit Tamm ja Elen Kihl

**Kursuse tasu:** Kogu kursuse hind ( loengud, õppematerjalid, kohvipausid) ühele osalejale on 600 eurot, üliõpilastele 545 eurot. **Kuni 21. juunini on võimalik registreeruda soodushinnaga 545 eurot.** Osalejate arv on piiratud!

**Registreerimine kuni 30. augustini 2019 järgneval lingil:**

<https://forms.gle/dG4M3F8UZb2VJWoP6>

**Täpsem info aadressil:** [margit@sensus.ee](mailto:margit@sensus.ee)

## AJAKAVA

### **N, 26. september**

10.00 - 11.30 Käitumisteraapia teoreetilised alused ja peamised tehnikad *Thea Marran*

11.45 -13.15 Kognitiivteraapia teoreetilised alused ja peamised tehnikad *Thea Marran*

13.15 - 14.15 LÕUNA

14.15 - 15.45 Enesejuhendamisteraapiad *Maie Kreegipuu*

16.00 - 17.30 Probleemilahendusteraapia *Maie Kreegipuu*

### **R, 27. september**

10.00 - 11.30 Kognitiiv-käitumisteraapia protsess *Elen Kihl*

11.45 -13.15 Juhtumi kontseptualiseerimine *Elen Kihl*

13.15 - 14.15 LÕUNA

14.15 - 15.45 Depressiooni kognitiiv-käitumisteraapia *Margus Laurik*

16.00 - 17.30 Madala enesehinnangu kognitiiv-käitumisteraapia *Margus Laurik*

**N, 24. oktoober**

- 10.00 -11.30 Paanikahäire kognitiiv-käitumisteraapia *Ann-Liis Ojaots*  
11.45- 13.15 Terviseärevuse kognitiiv-käitumisteraapia *Ann-Liis Ojaots*  
13.15- 14.15 LÕUNA  
14.15 -15.45 Sotsiaalfoobia kognitiiv-käitumisteraapia *Kristi Kalvik*  
16.00 -17.30 Sõltuvushäirete kognitiiv-käitumisteraapia *Pille-Riin Kaare*

**R, 25. oktoober**

- 10.00 - 11.30 Üldistunud ärevushäire kognitiiv-käitumisteraapia *Helen Margus*  
11.45 - 13.15 Unehäirete kognitiiv-käitumisteraapia *Helen Margus*  
13.15 - 14.15 LÕUNA  
14.15 - 15.45 Traumajärgse stressihäire kognitiiv-käitumisteraapia *Katrin Kaljula*  
16.00 - 17.30 Raskendatud leina kognitiiv-käitumisteraapia *Katrin Kaljula*

**N, 21. november**

- 10.00 - 11.30 Obsessiiv-kompulsiivse häire kognitiiv-käitumisteraapia *Kärt Lust-Paal*  
11.45 - 13.15 Kognitiiv-käitumuslik paariteraapia *Margit Tamm*  
13.15 - 14.15 LÕUNA  
14.15 - 15.45 Kognitiiv-käitumisteraapia lastel ja noorukitel *Marta Valdmann*  
16.00 - 17.30 Kognitiiv-käitumisteraapia lastel ja noorukitel *Marta Valdmann*

**R, 22. november**

- 10.00 - 11.30 Enesevigastamise kognitiiv-käitumisteraapia *Marta Valdmann*  
11.45 - 13.15 Viha regulatsiooni oskused *Marta Valdmann*  
13.15 - 14.15 LÕUNA  
14.15 - 15.45 Bulimia nervosa kognitiiv-käitumisteraapia *Karin Lätt*  
16.00 - 17.30 Anorexia nervosa kognitiiv-käitumisteraapia *Karin Lätt*

**N,12. detsember**

- 10.00 - 11.30 Psühhoosiliste häirete kognitiiv-käitumisteraapia *Marko Neeme*  
11.45 - 13.15 Bipolaarse häire kognitiiv-käitumisteraapia *Marko Neeme*  
13.15 - 14.15 LÕUNA  
14.15 - 15.45 Isiksusehäirete kognitiiv-käitumisteraapia *Mariliis Rannu*  
16.00 - 17.30 Isiksusehäirete kognitiiv-käitumisteraapias *Mariliis Rannu*

**R, 13. detsember, Margit Tamm ja Elen Kihl**

- 10.00 - 11.30 KIRJALIK EKSAM  
11.45 - 13.15 Juhtumi kontseptualiseerimine ja esitamine gruppides  
13.15 - 14.15 LÕUNA  
14.15 - 15.45 Juhtumi kontseptualiseerimine ja esitamine gruppides  
16.00 - 17.30 Juhtumi kontseptualiseerimine ja esitamine gruppides