

KOOLITUS: Sissejuhatus kognitiiv-käitumisteraapiasse

26. veebruar – 24. aprill 2026

/veebiõpe/

Sihtrühm: psühholoogid, psühhiaatrid, perearstid, meditsiiniõed, residendid ja üliõpilased ning kognitiiv-käitumisteraapia huvilised.

Toimumise koht ja aeg: Õppetöö toimub distantsõppena Zoom keskkonnas. Koolitus toimub järgmistel kuupäevadel: 26.02.26, 5.03.26, 12.03.26, 19.03.26, 26.03.26, 2.04.26, 9.04.26, 13.04.26, 23.04.26, 24.04.26. Koolituse toimumise kellajad: 10.00 - 15.30. Koolituspäevade loengud lindistatakse ja on nädala vältel järelvaadatavad.

Kursuse lühikirjeldus: Kursus annab ülevaate kognitiiv-käitumisteraapia (KKT) teoreetilistest alustest ja peamistest tehnikatest ning tutvustab erinevate psüühika- ja käitumishäirete kognitiiv-käitumuslikke seletusmudeleid. See kursus ei sisalda praktiliste oskuste õpet, kuid annab teadmisi, kuidas erinevad häired kujunevad ja miks KKT sekkumised nende jaoks efektiivsed on. Kursus lõpeb juhtumiseminariga, kus väiksemates õppegruppides toimub individuaalse kontseptualiseerimise ülesande ettekandmine ja arutelu. Samuti tuleb kursuse lõpetamiseks sooritada eksam. Kursuse kogumaht on 6 EAP, millest 64 tundi (10 õppepäeva) on vahetu õppetöö.

Kursuse programm: kognitiiv-käitumisteraapia teooriad ja tehnikad, kognitiiv-käitumisteraapia protsess, juhtumi kontseptualiseerimine, probleemilahendusteraapia, loengud kognitiiv-käitumusliku teraapia mudelitest ja rakendamisest järgnevate häirete puhul: paanikahäire, terviseärevus, sotsiaalfobia, üldistunud ärevushäire, obsessiiv-kompulsiivne häire, unehäired, depressioon, madal enesehinnang, sõltuvushäired, söömishäired, traumajärgne stressihäire, raskendatud lein, krooniline valu, aktiivsus-tähelepanuhäire, viha, enesevigastamine, isiksusehäired, KKT laste ja noorukitega ning soorituskäitumise kognitiiv-käitumisteraapia. Korraldaja jätab endale õiguse teha programmis väikeseid muudatusi. Kursusel õpetavad kognitiivse ja käitumisteraapia täieliku väljaõppe läbinud KKT terapeudid.

Kursuse tasu: Kogu kursuse hind (loengud ja õppematerjalid) ühele osalejale on 750 eurot, üliõpilastele 650 eurot.

Registreerumine 25. jaanuarini 2026: <https://forms.gle/bFyehGDPGb1XMZXD9>

Koolitusega seonduvaid küsimusi ootab kursuse kuraator Mariza Tasuja e-posti teel koolitus@ekka.ee

Korraldaja: Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon