

CBT資格認定講座 Support B course

CBT Skill Up Training

<Beginner class>

<Intermediate class>

RTB会員：15,000 円

非会員：17,000 円



- ・この研修は「CBT資格認定講座」を補う「サポートBコース」の研修です。
- ・テーマに基づいた問題や症状に対し、認知行動療法の理論とスキルを用いた問題解決を目指します。
- ・テーマそれぞれ初級と中級にクラスを分けて研修を行いますので、ご自分のレベルや用途に応じて参加することができます。
- ・ワークシートを使ったロールプレイングをする場合がありますのでご来場をお勧めしていますが、オンラインでも受講できるように対応しています。
- ・また、スキルを習得するには、繰り返し練習することが必要ですので、定着できるまで何度でも繰り返しご参加いただくことをお勧めいたします。



ROOM TURN BLUE

<https://www.t-blue.org/contact>

<初級クラス>

[不安症 ①]

人間の不安には様々な背景や要因がありますが、その「不安」に関する基礎的な知識や、不安症状によくある情動反応へのコントロールを習得します。

[不安症 ②]

不安症状に対する最も一般的な行動技法は「逆制止」と「暴露」ですが、「逆制止」はクライアントが肯定的または健全な情動をもてるようにして、強い情動的反応が生じるのを抑制します。刺激が恐怖および回避を誘発する力を弱めたり、除去するための方法として「不安管理訓練 (AMT)」を習得します。

[不安症 ③]

同じ不安症でも「社交不安症」の支援にはコツが必要です。「社交不安症」の臨床的理解と社交不安を持続させている要因をしっかりと押さえて、「社交不安症」へのCBTのステップをトレーニングします。

[強迫症]

強迫症にみられる「とらわれ」と「繰り返し行為」の悪循環に対し、そのパターンを変える「暴露反応妨害法」を用いて認知と行動の両方に働きかける介入法を学びます。

<中級クラス>

- ・初級でマスターした技法を用いてトレーニングを行います。
- ・自分自身の問題をクリアして、スキルアップを目指します。
- ・事例を使い、様々なクライアントに対応できるように練習をします。
- ・個別に相談しながら、苦手を克服していきます。

※ 初めての方は「CBT資格認定講座」をお申し込みください。