



Привет! Мы – «Московская Школа
Практической Психологии»

Кто мы?

Онлайн-школа

Наши программы предоставляют возможность получить практические навыки по психологическому консультированию, коучингу, сексологии и другим областям. Здесь вы можете получить знания и умения, которые помогут вам в профессии. В основе наших программ - практические занятия.



Сдача экзаменов и получение диплома



Выполнение домашних заданий и корректировка



Научная лаборатория

Формируем курсы для нашей школы проводя исследования в области психологии, психотерапии и многое другое. Наши сотрудники используют эти данные, чтобы сделать курсы более качественными, понятными и эффективными. Мы прилагаем все усилия, чтобы предоставить нашим студентам лучшее образование.

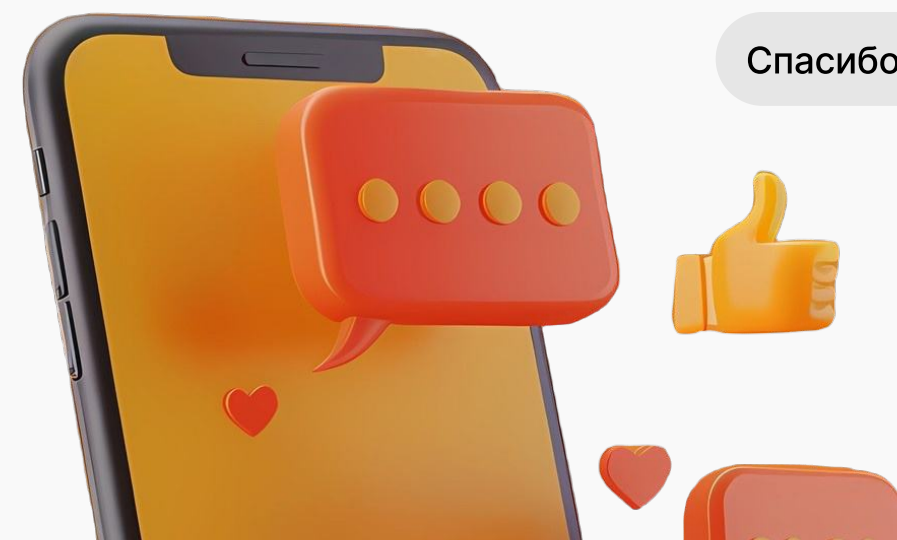


Поддержка в обучении

Сопровождение в процессе обучения, общение с кураторами групп и обратная связь от научных руководителей в личном кабинете.

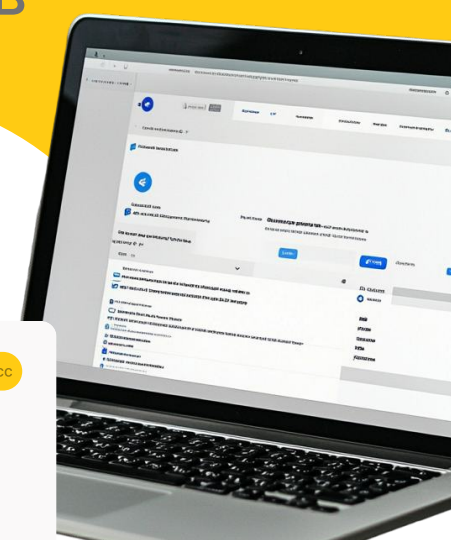
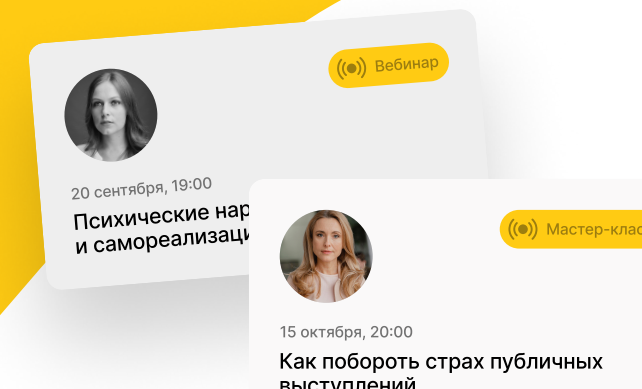


Рад был помочь 🙌



Онлайн-платформа

Мы разработали эффективную платформу, чтобы доставлять знания быстро и качественно. Наша задача - предоставить людям возможность получить необходимые знания, для приобретения Практических и Теоретических навыков для реальной работы в профессиях.



Обучение в «Московской Школе Практической Психологии» — это

9.4/10

средняя оценка курсов
слушателями

> 40

преподавателей
работают с нами

93%

студентов проходят
курсы до конца

> 5000

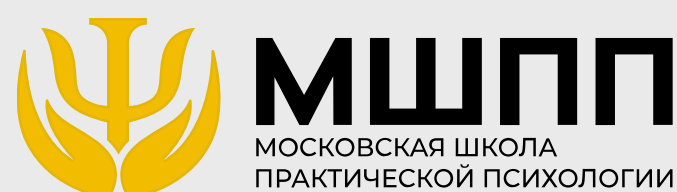
уже прошли обучение
на наших курсах

Получите международный диплом MBA

Который выдается на основании сертификата качества от экспертного совета Европейской Ассоциации ВУЗов и соглашения с Открытой Европейской Академией Экономики и Политики, Чехия. г. Прага.

Диплом

- Подтверждает конкурентоспособность дополнительного профессионального образования на международном уровне.
- Даёт значительное преимущество в глазах работодателей и клиентов.
- Признаётся работодателями по всему миру, поскольку соответствует европейским нормам и стандартам.
- Открывает возможность официально трудоустроиться и/или вести частную практику с иностранными клиентами, оказывая консультационные услуги в области психологии.



ПРОГРАММА КУРСА КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

* Общий срок обучения – 6 месяцев

* Продолжительность курса – 650 ак.часов



О ПРОГРАММЕ

Когнитивно-поведенческая терапия – одна из самых распространенных форм терапии, с научно доказанной эффективностью. В этом подходе психолог работает с мыслями, чувствами и поведением человека.

В процессе обучения вы сможете овладеть методами терапии, которые помогут клиентам отследить негативные мысли и убеждения, влияющие на поведение и психоэмоциональное состояние, и научитесь корректировать их восприятие.



Профессиональная этика психолога

Этот модуль предоставит вам фундаментальные знания об этических принципах и правовых нормах в психологической практике.

Вы освоите навыки этичного взаимодействия с клиентами, узнаете о своих правах и обязанностях, а также о важности личной терапии и супервизии для профессионального роста.

Модуль поможет вам сформировать прочный фундамент для ответственной и профессиональной работы психологом.

Тема 1. Введение в профессиональную этику. Общее представление о предмете, задачах, методах профессиональной этики.

Тема 2. Этические и правовые аспекты профессиональной деятельности психолога.

Тема 3. Этика профессионального взаимодействия в психологическом консультировании.

Тема 4. Права и обязанности психолога и клиента.

Тема 5. Общие правила и установки психолога-консультанта

Тема 6. Личная терапия и супервизия как условия профессионального развития психолога.

Психологическое консультирование

Модуль познакомит вас с основными этапами и техниками консультативного процесса, от установления терапевтического контакта до работы с сопротивлением и переносом.

Вы узнаете о специфике консультирования в кризисных ситуациях, овладеете техниками постановки целей и ведения диалога с клиентом, а также сможете оценить важность этических принципов и роли личности консультанта. Этот модуль – ваш первый шаг к профессиональному оказанию психологической помощи.

Тема 1. Предмет «Психологическое консультирование».

Тема 2. Личность консультанта.

Тема 3. Этические принципы психологического консультирования.

Тема 4. Этапы психологического консультирования.

Тема 5. Терапевтический климат.

Тема 6. Постановка целей клиента.

Тема 7. Вопросы и внимающие техники как основа консультирования.

Тема 8. Сопротивление, перенос и контрперенос в консультативном процессе. Условия и правила работы с данными явлениями.

Тема 9. Особенности консультирования различных клиентов

Тема 10. Психологическое консультирование кризисных состояний (суицидальное поведение, консультирование посттравматических состояний, при переживании потер и утраты и т.д.).

ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Вы изучите теоретические основы, ключевые компоненты КПТ, а также научитесь работать с автоматическими мыслями, когнитивными искажениями и глубинными убеждениями клиентов.

Тема 1. История КПТ.

Тема 2. Теоретические и методологические основы КПТ.

Тема 3. Главные компоненты КПТ.

Тема 4. Как выстраивать процесс терапии.

Тема 5. Автоматические мысли как основная мишень терапии.

Тема 6. Основные когнитивные искажения и их выявление.

Тема 7. Промежуточные и глубинные убеждения.

Тема 8. Когнитивная концептуализация.

Организация психотерапевтического процесса в когнитивно- поведенческой психотерапии

Вы освоите практические навыки организации психотерапевтического процесса в когнитивно-поведенческой терапии, от построения терапевтического альянса до завершения работы с клиентом.

Вы научитесь проводить диагностику, формировать концептуализацию случая, работать с когнитивными искажениями и применять эффективные техники, такие как сократический диалог.

Тема 1. Основы когнитивно-поведенческой психотерапии. Принципы и профессиональные установки в работе консультанта, факторы, влияющие на создание альянса, как сформировать коммуникацию с клиентом.

Тема 2. Этапы сессии в когнитивной терапии. Формирование стратегии терапии.

Тема 3. Специфика организации диагностического процесса в рамках когнитивной терапии. Инструменты для диагностики тревожности, депрессии, стрессовых состояний, копинг-стратегий и мотивации. Особенности проведения первой встречи.

Тема 4. Работа в технике сократовского диалога.

Тема 5. Значимость контакта в терапии. Показатели неэффективности сессии, как проводить первые консультации.

Тема 6. Особенности создания концептуализации в терапии. **Тема 7.** Работа с автоматическими мыслями, промежуточными убеждениями, глубинными убеждениями и сложности в работе. Завершение терапии.

Базовые техники когнитивно-поведенческой психотерапии

Вы изучите техники когнитивной реструктуризации, работы с убеждениями, когнитивными искажениями, а также методы эмоциональной регуляции и преодоления тревоги. Модуль научит вас применять эффективные техники, такие как "Сократовский диалог" и работа с негативными автоматическими мыслями.

Тема 1. Основы когнитивной реструктуризации.

Тема 2. Работа с промежуточными убеждениями.

Тема 3. Глубинные убеждения: методы выявления и изменения.

Тема 4. Когнитивные искажения и работа с ними.

Тема 5. Поведенческие эксперименты.

Тема 6. Эмоциональная регуляция и работа с эмоциями.

Тема 7. Техники работы с тревогой и беспокойством.

Тема 8. Техника "Сократовского диалога".

Тема 9. Техника работы с катастрофизацией.

Тема 10. Работа с негативными автоматическими мыслями (НАТ).

КПТ в работе с аддикцией

Этот модуль подготовит вас к практической работе с клиентами, страдающими от аддикций. Вы разберётесь в особенностях аддиктивного поведения с точки зрения КПТ и научитесь применять эффективные стратегии для работы с зависимостями различной природы.

Тема 1. Аддиктивное поведение с точки зрения КПТ.

Тема 2. Теории и факторы аддикций. Химические и поведенческие аддикции. Диагностика в рамках КПТ.

Тема 3. Механизмы химических зависимостей. Механизмы поведенческих зависимостей.

Тема 4. Коморбидность. Аддиктивные расстройства и расстройства, связанные со стрессом и др.

Тема 5. Задачи пациентов с аддикцией.

Тема 6. Теория позитивных изменений: Джеймс Прохазка (Prohaska J.), Джон Норкросс (Norcross J.), Карло ди Клементе (Diclemente C.), 1994; Джон Норкросс (Norcross J.), 2012.

Тема 7. Мотивационное интервью и выделение целей терапии.

Тема 8. Функциональный анализ.

Тема 9. КП-подход в терапии аддиктивных расстройств. Универсальность и интеграция протокола с другими подходами.

Тема 10. Работа с протоколом терапии аддиктивных расстройств (модель Института Бека).

КПТ в работе с депрессивными симптомами

Вы освоите техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), эффективные при работе с депрессивными симптомами, и научитесь применять их на практике для помощи клиентам. Этот модуль предоставит вам инструменты для работы с различными проявлениями депрессии, включая ангедонию, алекситимию и диссимуляцию.

Тема 1. Общее представление о состоянии депрессии.

Тема 2. Диссимуляция при депрессии. Факторы.

Тема 3. Алекситимия как спутник депрессии.

Тема 4. Ангедония.

Тема 5. Разграничение между депрессией и здоровой грустью.

Тема 6. Маски депрессии. Соматические симптомы.

Тема 7. Диагностические признаки маскированной депрессии.

Тема 8. Непсихиатрические причины депрессии.

Тема 9. Общее описание подхода КПТ при работе с депрессивными симптомами.

Тема 10. Техники КПТ при депрессии.

Когнитивно-поведенческая терапия ОКР в составе тревожных расстройств

Этот модуль подготовит вас к комплексной работе с клиентами, страдающими от ОКР. Вы получите глубокое понимание особенностей обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), включая его типы, причины возникновения и нейробиологические основы.

Тема 1. Клинико-психопатологические и феноменологические особенности ОКР. Типы ОКР и их дифференциация.

Тема 2. Причины возникновения ОКР. Нейробиологическая составляющая ОКР .

Тема 3. Диагностика ОКР в рамках КПТ. Оценка случая. Влияние схем на поддержание расстройства.

Тема 4. Коморбидность с другими расстройствами.

Тема 5. Содержание obsessions и compulsions (rituals).

Тема 6. Концептуализация случая. Когнитивные техники для работы с доменами убеждений при ОКР .

Тема 7. Майндфулнесс при ОКР .

Тема 8. Поведенческие интервенции. Экспозиция и предотвращение реакции.

Тема 9. КПТ патологических телесно направленных повторяющихся действий.

Тема 10. Завершение терапии и профилактика рецидива.

КПТ в работе с расстройствами пищевого поведения

Вы получите специализированные знания и навыки применения КПТ при работе с различными видами расстройств пищевого поведения. Вы изучите этапы терапии, особенности работы с образом тела и пищевым поведением, а также научитесь применять эффективные протоколы лечения, которые подходят для работы с детьми, подростками, взрослыми и семьями. Этот модуль позволит вам уверенно и компетентно помогать клиентам, страдающим РПП.

Тема 1. Введение в психотерапию РПП. Обзор расстройств пищевого поведения.

Тема 2. Основные этапы когнитивной поведенческой терапии расстройств пищевого поведения. Концептуализация при РПП.

Тема 3. КПТ в работе с образом тела. Проблемы образа тела и психологическая работа с ним.

Тема 4. Ключевые навыки когнитивной поведенческой терапии при расстройствах пищевого поведения.

Тема 5. Работа с обеспокоенностью питанием, формой и весом тела при расстройствах пищевого поведения.

Тема 6. Когнитивно-поведенческая терапия у детей и подростков с расстройствами пищевого поведения и в их семьях.

Тема 7. Освоение практики. Знакомство с протоколом КБТ-У К. Фейрберна.

Когнитивно-поведенческая арт-терапия

Вы раскроете потенциал творческих методов в когнитивно-поведенческой терапии, интегрируя искусство в процесс психологической помощи. Вы освоите практические стратегии и техники арт-терапии, научившись применять их для работы с когнитивными искажениями и эмоциональными проблемами клиентов.

Тема 1. Исторические корни КПАТ - направление когнитивно-поведенческой терапии 3 волны.

Тема 2. Творческие, образные и эмоциональные аспекты когнитивно-поведенческой терапии.

Тема 3. Творчество как когнитивно-конструктивистский процесс.

Тема 4. Практические стратегии КПАТ.

Тема 5. Текущая практика КПАТ. Примеры техник.

Тема 6. Соединение подходов АСТ и арт-терапии.

Новейшие подходы в КПТ (направления «третьей волны»)

Ознакомьтесь с передовыми методами КПТ "третьей волны", такими как АСТ, DBT, МВСТ, схема-терапия и СFT, и научитесь применять их на практике. Вы получите знания о принципах и техниках этих подходов, чтобы эффективно помогать клиентам справляться с различными психологическими трудностями.

Тема 1. Третья волна когнитивно-поведенческой терапии: обзор и основные принципы.

Тема 2. Терапия, основанная на принятии и ответственности (АСТ).

Тема 3. Диалектическая поведенческая терапия (DBT).

Тема 4. Когнитивная терапия, основанная на осознанности Mindfulness (МВСТ).

Тема 5. Схема-терапия (Schema Therapy).

Тема 6. Терапия сфокусированная на сострадании (СFT).

Тема 7. Метакогнитивная терапия (МСТ).

Тема 8. Функционально-аналитическая психотерапия (FAP).

Тема 9. Современные исследования и будущее развитие направлений третьей волны КПТ.

Профилактика профессионального выгорания психолога

Узнаете, как распознать симптомы и фазы профессионального выгорания, а также его причины. Освоите эффективные подходы и принципы профилактики и оказания помощи при выгорании, чтобы сохранить свое психологическое здоровье и профессиональную эффективность.

Тема 1. Профессиональное выгорание: основные определения, история возникновения теории.

Тема 2. Фазы развития и симптомы профессионального выгорания.

Тема 3. Причины профессионального выгорания.

Тема 4. Принципы оказания помощи при синдроме профессионального выгорания.

Тема 5. Подходы в работе с синдромом профессионального выгорания.

Тема 6. Основные принципы профилактики профессионального выгорания.

Бонусный модуль 1.

Психологическое консультирование онлайн

Освойте специфику и этические аспекты онлайн-консультирования, научитесь применять адаптированные техники психологической помощи в цифровом формате.

Получите практические навыки проведения онлайн-сессий и узнайте об особенностях работы с различными запросами клиентов в виртуальном пространстве.

Бонусный модуль 2.

Этичное продвижение для психолога

В этом модуле вы научитесь этично и эффективно продвигать свои услуги психолога, используя различные каналы, от агрегаторов и соцсетей до офлайн-площадок. Разберётесь в вопросах самопрезентации, формирования имиджа и работы с целевой аудиторией, а также преодолеете страхи и сомнения, связанные с продвижением. Этот модуль поможет вам выбрать оптимальные стратегии продвижения и построить успешную практику, соблюдая этические принципы.

Спикеры курса



Инна Кылымник

Рекомендованный гештальт-терапевт и супервизор



Ирина Осипенко

Кандидат психологических наук, доцент



Анна Шавырина

Кандидат психологических наук



Ирина Перемолотова

Член проф.сообществ:
Общероссийской проф.
психотерапевтической лиги



Мария Березина

Клинический
и консультативный
психолог



Дарья Лучникова

Член Ассоциации
когнитивно-поведенческой
терапии

Благодарим Вас, за то что выбираете нас!

Тарифы курса

