

# مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

هفتاد

دوره درمان شناختی رفتاری (CBT)

HAFAD  
ORG

پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری



ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط



## معرفی دوره

درمان شناختی رفتاری (CBT) یک درمان مبتنی بر شواهد و پرکاربرد است که بر شناسایی، تغییر و مقابله با افکار و رفتار غیرسودمند متمرکز است و ذهنیت‌ها، رفتارها و بهزیستی کلی افراد را از طریق تمرین و تکنیک‌هایی بهبود می‌بخشد. در CBT افراد مهارت‌هایی را در طی درمان می‌آموزند و آنها را در زندگی روزمره خود به کار می‌برند. این امر مستلزم آن است که مراجع و درمانگر هر دو بصورت مشارکتی و متعهد درمان را دنبال کنند و ارتباطی سازنده داشته باشند. برخی از اهداف رایج در CBT عبارتند از: ایجاد عادات جدید، یادگیری مهارت‌های بین‌فردی، توسعه مکانیسم‌های مقابله‌ای سازنده، کاهش یا مدیریت استرس و اضطراب، تغییر نگرش از تفکر منفی به یک دیدگاه متعادل‌تر و آموزش نحوه بیان احساسات. شما با شرکت در دوره‌ی CBT با اصول و مبانی این درمان آشنا می‌شوید و تکنیک‌های این رویکرد برای درمان انواع اختلالات روانی را می‌آموزید.

# — سرفصل‌ها —

- اصول و مبانی درمان شناختی-رفتاری
- درمان شناختی رفتاری برای افسردگی (MDD)
- درمان شناختی رفتاری برای وسواس (OCD)
- درمان شناختی رفتاری برای اضطراب فراگیر (GAD)
- درمان شناختی رفتاری برای اضطراب اجتماعی (SAD)
- درمان شناختی رفتاری برای پنیک اتک (Panic attack)
- درمان شناختی رفتاری برای اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

## مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران، روان‌پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد شرکت کنند.

## چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

درمان شناختی-رفتاری (CBT) یکی از پرکاربردترین رویکردهای درمانی در سراسر جهان است که شواهد بسیاری اثربخشی آن را در درمان بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی تایید کرده‌اند. این رویکرد بر نقش بنیادین افکار و احساسات در رفتار ما تاکید دارد و به دنبال شناسایی و تغییر الگوهای فکری و رفتاری غیرسودمند و ایجاد استراتژی‌های مقابله‌ای برای حل مسائل مشکل‌ساز است. CBT برای شایع‌ترین اختلالات و مشکلات روانی پروتکل‌های درمانی مخصوصی دارد که آشنایی با این اصول و پروتکل‌ها نیازمند آموزش تخصصی و کسب اطلاعات و مهارت لازم است که شرکت در این دوره آموزش‌های موردنیاز را به شما ارائه می‌دهد.

## استادان دوره



### دکتر حمید یعقوبی

- دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه شاهد



### دکتر حمید پورشرافی

- دکتری روان شناسی سلامت  
- روان شناس سلامت و دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



### دکتر مهرنوش اثباتی

- روان شناس و متخصص در حوزه روان درمانی  
و آموزش رویکردهای پارادایم رفتار درمانی شناختی



### دکتر محمد همتی

- از استادان برتر و نمونه دانشگاه و مدرس کشوری کارگاه های تخصصی

## انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش‌پذیران موظف‌اند در زمان مقرر آن‌ها را انجام دهند. برخی از این تمرین‌ها انفرادی و برخی به صورت گروهی تعریف می‌شوند و اغلب آن‌ها به صورت عملی و کاربردی تدوین می‌گردند، انجام صحیح و به موقع تمرین‌ها در ارزیابی پایانی استاد از دانش‌پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

## ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد مورد تایید وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری اهدا خواهد شد. این گواهی از طریق **سامانه وزارت علوم** قابل استعلام است.



# پشتیبانی توسط حامیان

طرح پشتیبانی توسط حامی جهت دریافت بازخورد از نحوه اجرای دوره و رفع اشکالات آموزشی دانش پذیر است. حامی بصورت مستمر با شما در ارتباط بوده و هرگونه اشکال احتمالی پیش آمده در روند آموزش را پیگیری و آن را از طریق ارسال فایل های متنی، صوتی و یا ویدئوی آموزشی برای شما و یا برقراری ارتباط با استاد مربوطه حل می نماید.

## نحوه برگزاری

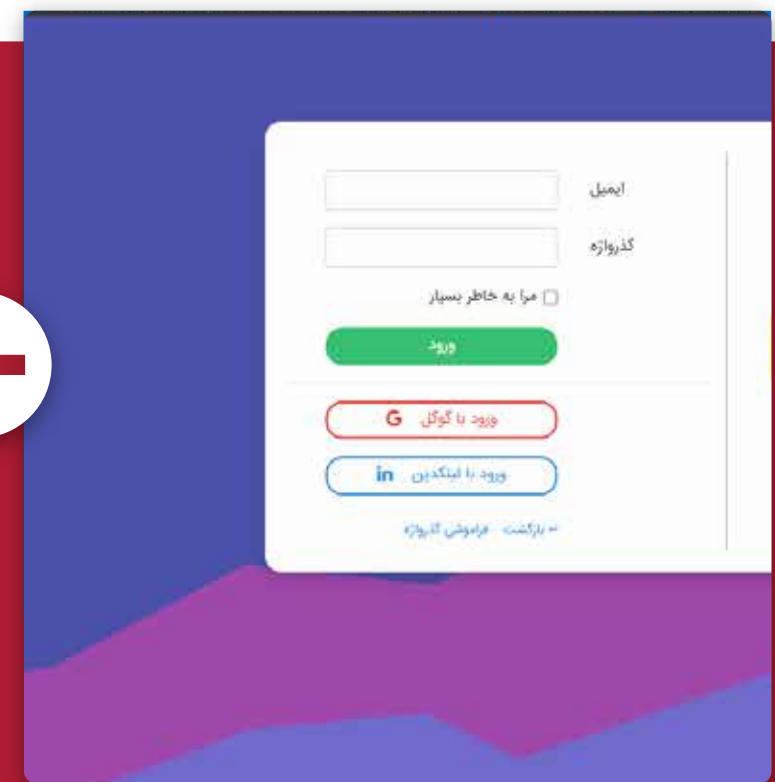
### آنلاین



### حضوری



### نیمه حضوری



- برگزاری کلاس های آنلاین به صورت مداوم
- رفع اشکال و ارتباط مستقیم با استاد
- امکان ارتباط صوتی و تصویری در کلاس

- برگزاری کلاس های حضوری تخصصی
- ارتباط حضوری با استادان و دانش پذیران

- دسترسی به محتوای آموزشی در هر ساعتی از شبانه روز
- ارسال تمرین ها و پروژه ها از طریق پلتفرم آموزشی کاربرپسند



## درباره هفتاد

موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به عنوان یکی از اولین موسسات آموزش عالی در ایران در سال ۱۳۸۱ با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، توسط چهار تن از اساتید و مدیران ارشد دانشگاهی کشور فعالیت تخصصی خود در حوزه آموزش عالی را آغاز نمود. در این دو دهه، موسسه هفتاد موفق شده است در زمینه‌های تخصصی متعددی همچون مدیریت، روان‌شناسی، توسعه مهارت‌های فردی، فناوری اطلاعات، هنر و رسانه با کسب مجوز از وزارت علوم با برگزاری دوره‌های جامع و تخصصی، نسبت به پرورش نیروی انسانی متخصص و حرفه‌ای برای سازمان‌ها و موسسه‌های مختلف کشور اقدام نماید.

■ خدمات آموزشی موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به شرح زیر است:

- برگزاری دوره‌های تخصصی مدیریت
- برگزاری دوره‌های کوچینگ
- برگزاری دوره‌های تربیت روان‌شناس و درمانگر
- برگزاری دوره‌های توسعه مهارت‌های فردی
- برگزاری دوره‌های تخصصی فناوری اطلاعات و کامپیوتر
- برگزاری دوره‌های هنر و رسانه





مشتاق دیدارتان هستیم

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۵ ۴۰۰۰ 🌐 Haftad.org

📱 ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰

هفتاد

ما اینجایم

آسمان دوم غربی

فرزادى

آسمان

سعادت آباد

میدان کتاب

سرو غربی



مرکز خرید اوپال

شهید منوچهر تپاکی

سعادت آباد، نبش آسمان دوم غربی، پلاک ۱۰۷