



دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تهران



دوره درمان شناختی رفتاری (CBT)

دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد



پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی



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 پانیک اتک (Panic attack)
- درمان شناختی رفتاری برای اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)



مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان شناسان، مشاوران، درمانگران، روان پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان شناسی و علوم تربیتی میتوانند در دوره‌های تخصصی دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران 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 مشکل ساز 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 مورد نیاز را به شما ارائه می‌دهد.

استادان دوره

دکتر حمید یعقوبی

- دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه شاهد



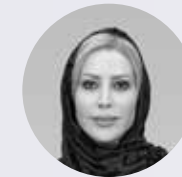
دکتر حمید پورشریفی

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



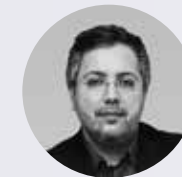
دکتر مهنوش اثباتی

- 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



در انتها گواهینامه پایان دوره از مراکز آموزش های کاربردی دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به شما اعطا خواهد شد. این گواهینامه به **تایید دانشگاه** رسیده و 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

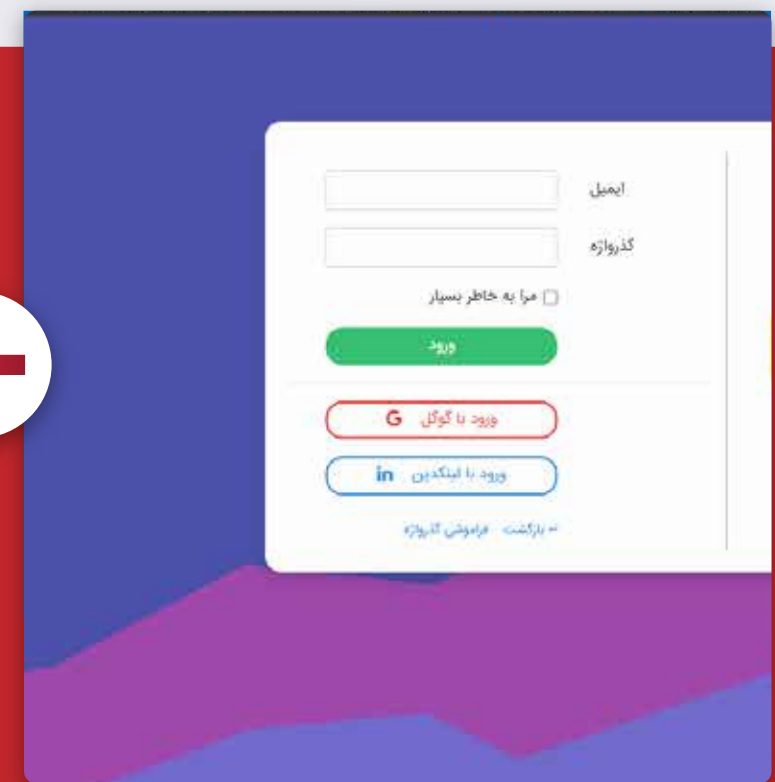
آنلاین



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



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

دانشکده روان‌شناسی



دانشکده روان‌شناسی در ایران از سال ۱۳۴۸ رسماً فعالیت رسمی خود را آغاز کرده است و تا امروز نیز بعنوان قوی‌ترین قطب علمی و تخصصی تربیت متخصصین روان‌شناس و درمانگر در کشور فعالیت می‌نماید. با توجه به اینکه یکی از مهمترین وظایف دانشگاه‌ها توانمندسازی اقشار مختلف جامعه و رفع مشکلات و درخواست‌های سازمان‌ها و نیاز بازار کار است و از آنجائیکه در سیستم رسمی آموزشی کشور محدودیت وجود دارد، ایجاد و توسعه جریان‌های متنوع آموزش‌های عمومی و تخصصی در دانشگاه‌ها امری ضروری است. مرکز آموزش‌های آزاد دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران با هدف ارتقا دانش کاربردی روان‌شناسان و درمان‌گران کشور و توسعه کیفی مهارت‌های آن‌ها راه‌اندازی شده است. این مرکز در سال‌های اخیر با توجه به نیازهای روز افزون جامعه به دانش و مهارت‌های حرفه‌ای و کاربردی، به برگزاری دوره‌های کوتاه مدت با هدف ارتقاء سطح دانش و تخصص اقدام کرده است.





www.TVF.ir

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۸ ۵۹ ۵۱

☒ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰



بزرگراه شهید دکتر چمران، خیابان جلال آل احمد
روبروی کوی نصر، خیابان دکتر کاردان