



دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تهران



درمان مبتنی بر شفقت



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 مبتنی بر شفقت (CFT) یکی از رویکردهای درمانی نوظهور است که مورد استقبال بسیاری از درمانگران قرار گرفته. CFT یک درمان فراتشخیصی است که دو مولفه اصلی را در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روانی موثر می‌داند. این دو مولفه عبارتند از: خودانتقادگری و شرم. برخی از بیمارانی که تحت CBT کلاسیک قرار می‌گیرند قادرند افکار منفی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار مثبت جایگزین کنند اما با این وجود تغییرات هیجانی خاصی را احساس نمی‌کنند. بررسی‌های مبدع درمان CFT یعنی پروفسور گیلبرت نشان داد که علت این مساله لحن



هیجانی افکار جایگزین این مراجعین است. یعنی بیمارانی که با لحنی سرد، منفعلانه و حتی پرخاشگرانه این افکار را به خود می‌گویند، تغییرات هیجانی مثبتی را در طی پروسه درمان تجربه نمی‌کنند. در واقع این بیماران یک مشکل در تنظیم هیجانات خود دارند که بواسطه‌ی آن نمی‌توانند افکار جایگزین خود را با لحنی گرم و پذیرا بازگو کنند. محور اصلی درمان متمرکز بر شفقت، پرورش ذهن شفقت‌ورز است. در حقیقت، درمانگر با توضیح و تشریح مهارت‌ها و ویژگی‌های شفقت به مراجع، این کار را انجام می‌دهد. بنابراین یک رابطه شفقت‌ورز درونی در مراجعان با خودشان ایجاد می‌شود و این رابطه با سرزنش کردن، محکوم کردن و یا خودانتقادی جایگزین می‌شود.





— سرفصل‌ها —

- ارائه یک چهارچوب تکاملی برای فرمول‌بندی و درمان اختلالات روان‌شناختی
- معرفی سه سیستم تنظیم هیجانی و نقش آن‌ها در شکل‌گیری اختلالات روان‌شناختی
- معرفی نظریه و مدل درمان متمرکز بر شفقت
- توانایی استفاده از تحلیل کارکردی برای درمان مشکلات روان‌شناختی مرتبط با شرم و خودانتقادگری
- ارزیابی تکنیک‌های درمان متمرکز بر شفقت
- بررسی عوامل ترس و مقاومت در برابر شفقت‌ورزی



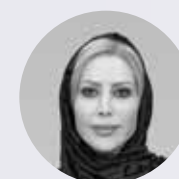
مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران، روان‌پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران شرکت کنند.

چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

درمان متمرکز بر شفقت بر کاهش تفکرات پارانوییدی، کارایی منفی و کاهش استرس تاثیرگذار است و باعث افزایش احساس آرامش و تسکین، کاهش شرم، خودانتقادی و اضطراب اجتماعی و بهبود اختلالات خوردن می‌شود. درمان مبتنی بر شفقت با تاثیر بر نشخوار فکری، موضوع خودسرزنشگری در افراد افسرده را تسکین می‌دهد. شما از طریق آشنایی با این رویکرد درمانی می‌توانید انگیزش‌ها و توانایی‌هایی مرتبط با شفقت‌ورزی را در مراجعین خود تقویت کنید.

دکتر مهنوش اثباتی



- دکتری روان شناسی بالینی، دانشگاه الزهرا
- روان درمانگر و مدرس کارگاه های تخصصی روان شناسی



انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش پذیران 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 دانش پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از مراکز آموزش های کاربردی دانشکده روان‌شناسی 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

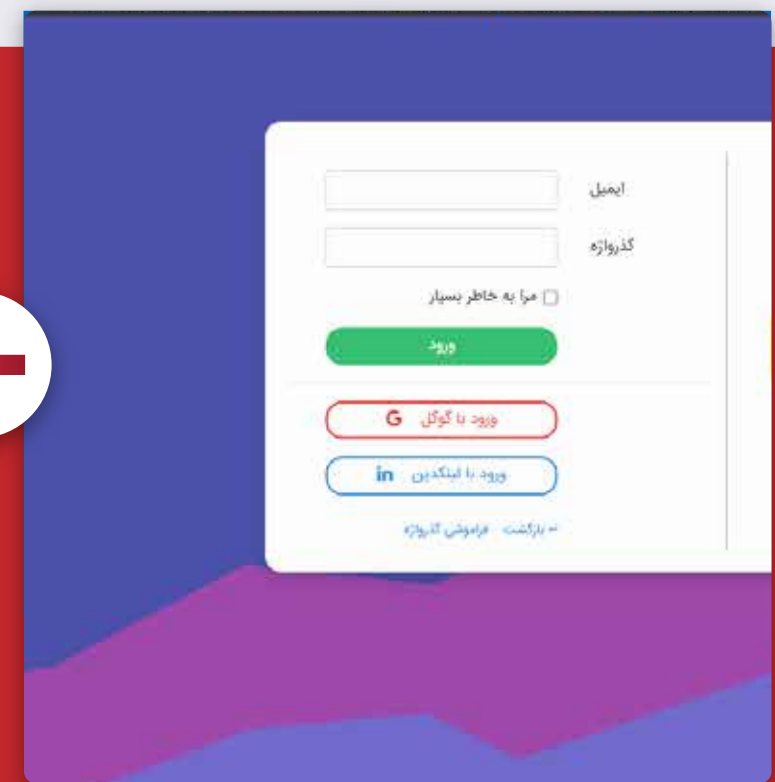
آنلاین



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 به‌عنوان 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 بازارکار 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 ارتقاء 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

☒ ۰۹۳۹ ۳۰ ۹۰ ۲۶۰ ۰۹۳۹ ۳۰ ۹۰ ۲۷۰



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