

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Практические навыки когнитивно-поведенческой терапии
(ступень 1)»**

Общая трудоемкость
62 академических часа

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи отдельным лицам в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- структуру сессии в КПТ, ее основные элементы и их обоснование, разбор и решение проблем в структурировании сессии;
- техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей;
- техники работы с убеждениями и их применение;
- сущность поведенческих техник в работе с клиентами;
- особенности тревожных расстройств;
- особенности интервизии в первой и повторных сессиях с клиентом;

уметь:

- характеризовать структуру сессии в КПТ, ее основные элементы и их обоснование, порядок разбора и решения проблем в структурировании сессии;
- применять техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей, техники работы с убеждениями, поведенческие техники в работе с клиентами;
- анализировать особенности тревожных расстройств;
- оценивать особенности интервизии в первой и повторных сессиях с клиентом.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению	А/03.6	Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 62 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Структура сессии в КИТ. Основные элементы и их обоснование. Разбор и решение проблем в структурировании сессии	10	3	1	6	3
2	Работа с автоматическими мыслями клиента. Техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей	10	3	1	6	3
3	Работа с убеждениями клиента. Виды	10	3	1	6	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	убеждений. Понятие схем. Техники и их применение					
4	Поведенческие техники в работе с клиентами. Десенсибилизация, наводнение, экспозиция, ролевые игры	10	3	1	6	3
5	Тревожные расстройства как одна из самых частых проблем для работы в КПТ	10	3	1	6	3
6	Интервизия в первой и повторных сессиях с клиентом	10	3	1	6	3
Итоговая аттестация		2				Итоговое тестирование
ИТОГО		62				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Структура сессии в КПТ. Основные элементы и их обоснование. Разбор и решение проблем в структурировании сессии	10	1
2	Работа с автоматическими мыслями клиента. Техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей	10	2
3	Работа с убеждениями клиента. Виды убеждений. Понятие схем. Техники и их применение	10	3
4	Поведенческие техники в работе с клиентами. Десенсибилизация, наводнение, экспозиция, ролевые игры	10	4
5	Тревожные расстройства как одна из самых частых проблем для работы в КПТ	10	5
6	Интервизия в первой и повторных сессиях с клиентом	10	6
	Итоговая аттестация	2	7-8

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
--	---	------------

Тема 1. Структура сессии в КПТ. Основные элементы и их обоснование. Разбор и решение проблем в структурировании сессии	Лекция/3 часа	Основные термины. Теоретическая часть. Структура сессии
	Практическое занятие 1 /6 часов	Выполните задание: Заполните таблицу «Протокол мыслей».
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Работа с автоматическими мыслями клиента. Техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей	Лекция/3 часа	Основные термины. Теоретическая часть. Автоматические мысли
	Практическое занятие 2 /6 часов	Выполните задание: Отработайте техники «Оценка автоматических мыслей» и «Формулировка адаптивной мысли» с одним или двумя клиентами. Опишите результат (не более 2 страниц).
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Работа с убеждениями клиента. Виды убеждений. Понятие схем. Техники и их применение	Лекция/3 часа	Теоретическая часть. Убеждения
	Практическое занятие 3 /6 часов	Выполните задание: Отработайте техники «Стрелка вниз» и «Формулирование более адаптивного убеждения» с одним или двумя клиентами. Опишите результат (не более 2 страниц).
	Тестирование /1 час	
Тема 4. Поведенческие техники в работе с клиентами. Десенсибилизация, наводнение, экспозиция, ролевые игры	Лекция/3 часа	Теоретическая часть. Поведенческие методы
	Практическое занятие 4 /6 часов	Выполните задание: Отработайте «Обучение контролируемому дыханию» и «Поведенческий эксперимент» с одним или двумя клиентами. Опишите результат (не более 2 страниц).
	Тестирование /1 час	
Тема 5. Тревожные расстройства как одна из самых частых проблем для работы в КПТ	Лекция/3 часа	Теоретическая часть. Тревожные расстройства
	Практическое занятие 5 /6 часов	Выполните задание: Отработайте «Упражнение для установки катастрофизации» и технику «Problem solving» с одним или двумя клиентами. Опишите результат (не более 2 страниц).
	Тестирование /1 час	
Тема 6. Интервизия в первой и повторных сессиях с клиентом	Лекция/3 часа	Интервизия в первой сессии с клиентом. Интервизия в повторных сессиях с клиентом
	Практическое занятие 6 /6 часов	Выполните задание: Проведите с другим слушателем курса или другим своим коллегой интервизии в первой и повторной сессиях с клиентом. Опишите результат (не более 2 страниц).
	Тестирование /1 час	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /2 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее

и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. В какой форме могут существовать автоматические мысли?

Выберите один ответ:

1. Только вербальной
2. Только визуальной
3. В обеих сразу

2. Как ещё называется черно-белое мышление, полярное или мышление в стиле «все или ничего»?

Выберите один ответ:

1. Туннельное мышление
2. Сверхгенерализация
3. Дихотомическое мышление
4. Эмоциональное обоснование

3. К чему относится противостояние внутренним раздражителям (сердцебиение, головокружение)?

Выберите один ответ:

1. К имажинации
2. К интероцептивной экспозиции
3. К естественной экспозиции

4. Сколько выделяют типов избегающего поведения?

Выберите один ответ:

1. 2
2. 5
3. 4
4. 3

5. Установка сверхобобщения заключается в _____.

Выберите один ответ:

1. в категоричном суждении по единичному признаку обо всей совокупности явлений
2. в оценивании личности человека в целом, а не отдельных его черт, поступков
3. в тенденции верить своим конкретным ожиданиям
4. в подборе для себя и/или других лиц высших из гипотетически возможных стандартов и последующее их использование в качестве эталона

6. Что является целью бихевиоральных техник в рамках когнитивной терапии?

Выберите один ответ:

1. Изменение негативных установок, мешающих нормальному функционированию клиента
2. Мысленное погружение в пугающую ситуацию
3. Поддерживание негативные убеждения клиента

7. Что такое повестка дня?

Выберите один ответ:

1. Договоренность о темах, обсуждаемых на сессии
2. Заключение терапевтического альянса
3. Информирование о когнитивной терапии

8. Что необходимо сделать при ознакомлении клиента с когнитивной моделью?

Выберите один ответ:

1. В точности обучить его основам когнитивно-поведенческой терапии
2. Продемонстрировать ему, что мысли влияют на его самочувствие
3. Назвать обстоятельства (где, когда и как), при которых должно происходить определенное поведение, чтобы определенная цель была достигнута

9. Что позволяет установление связи с предыдущей сессией?

Выберите один или несколько ответов:

1. Терапевту мягко вовлечь клиента в терапевтический процесс
2. Терапевту вспомнить, о чем шла речь на предыдущей сессии?
3. Помочь клиенту осознать свою ответственность за содержание каждой сессии

10. Что полезно делать, чтобы клиент почувствовал, что он правильно понят?

Выберите один ответ:

1. Произносить слова: «Я вас понимаю»
2. Использовать слова клиента при подведении итогов
3. В точности копировать клиента, пересказывая его речь

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:
Заполните таблицу «Протокол мыслей».

2. Выполните задание:
Отработайте техники «Оценка автоматических мыслей» и «Формулировка адаптивной мысли» с одним или двумя клиентами. Опишите результат (не более 2 страниц).

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – Москва: Директ-Медиа, 2008. – 954 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39174> (дата обращения: 19.07.2024). – ISBN 978-5-9989-0363-2. – Текст: электронный.
2. Основные направления современной психотерапии: учебное пособие: [16+] / ред. А. М. Боковиков. – Москва: Когито-Центр, 2001. – 376 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56398> (дата обращения: 19.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 5-89353-030-6. – Текст: электронный.
3. Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности: учебное пособие / А. О. Прохоров; сост. А. О. Прохоров. – Москва: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233277> (дата обращения: 19.07.2024). – ISBN 5-9292-0124-2. – Текст: электронный.
4. Тревога и тревожность: хрестоматия / сост и общ. ред. В. М. Астапова. – Москва: ПЕР СЭ, 2008. – 240 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523> (дата обращения: 19.07.2024). – ISBN 978-5-9292-0167-2. – Текст: электронный.
5. Якиманская, И. С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И. С. Якиманская, Н. Н. Биктина. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 230 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901> (дата обращения: 19.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1253-6. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	19.07.2024