

# COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

*Cognitieve gedragstherapie is een behandelvorm die niet alleen heel vaak wordt toegepast, maar ook steeds populairder wordt. Cognitieve gedragstherapie is ontstaan door het samensmelten van verschillende theorieën en therapieën: de cognitieve therapie en de gedragstherapie. In de cognitieve gedragstherapie maken we gebruik van een groot aantal technieken en interventies die weer afkomstig zijn van totaal andere theorieën. Hierdoor is cognitieve gedragstherapie een heel brede behandelvorm geworden, waarin cognitie (het vermogen om iets te leren), gedrag en therapie allemaal een belangrijk aandeel hebben.*

De therapievorm cognitieve gedragstherapie, waarbij voor het eerst geprobeerd werd cognitieve processen te manipuleren en te veranderen, is in de jaren '70 van de vorige eeuw ontstaan. Cognitieve gedragstherapie werd ontwikkeld door therapeuten die ervan uitgingen dat gedrag niet alleen ontstaat door prikkels vanuit de omgeving, maar voor een groot deel ook vanuit de mens zelf. Deze groep therapeuten begon uit te zoeken hoe bepaalde cognities zoals gedachten, percepties, verwachtingen en zelfbeelden samenwerken met omgevingsfactoren om te zorgen voor bepaald gedrag

Cognitieve gedragstherapie is eerder een op het probleem georiënteerde therapievorm dan een op de cliënt georiënteerde therapievorm. De nadruk ligt op het begeleiden van een cliënt tijdens het aanpakken van bepaalde problemen en niet op het behandelen van de hele persoon. De problemen worden gezien als het gevolg van aangeleerde denkpatronen en daaruit voortvloeiend, eveneens aangeleerd, gedrag. Cognitieve gedragstherapeuten gaan er vanuit dat alles wat ooit aangeleerd is ook weer afgeleerd kan worden.

De cognitieve gedragstherapie gaat er vanuit dat je je gelukkiger en productiever voelt als je op een goede en functionele manier denkt. De focus van cognitieve gedragstherapie ligt dan ook op het veranderen van irrationele cognities, zoals slecht aangepaste en disfunctionele gedachten, overtui-

gingen en waarnemingen. Deze irrationele cognities kunnen namelijk zorgen voor disfunctioneel gedrag en emoties.

## DEZE ONDERWERPEN KOMEN AAN BOD

De orgaankaarten, het 'ik' als bestuurscentrale, zwarte en witte tekens, Ontstaan en ontwikkeling van de cognitieve gedragstherapie, klassieke en moderne vormen, diagnose en intake, interview en gesprek, behandelplan en behandeling, factoren die van invloed zijn, vaardigheden en houding van de therapeut, verbale en non-verbale communicatie, gespreksvaardigheden en -technieken, angststoornissen, depressie, psychotrauma, drugsmisbruik, eetstoornissen, somatoforme stoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, functieanalyse, betekenisanalyse, bio-informatietherapie, automatische gedachten en denkfouten, basisinterventies, behandeling van jongeren en sociale psychologie.

## STUDIEDUUR

6 maanden bij 2 lessen per maand

12 maanden bij 1 les per maand

## STUDIEBELASTING

4 tot 5 uur per week bij 1 les per maand

## OMVANG

852 pagina's op A5-formaat

## HUISWERK

inzenden per post of digitaal via internet

## NIVEAU

hbo-niveau

## CURSUSAANVANG

op elk gewenst moment

## VOOROPLEIDING

geen specifieke vooropleiding nodig

## STUDIEMATERIAAL

fraai opbergsysteem en inclusief alle benodigde studiematerialen en/of boeken

## STUDIEVERKLARING

kosteloos na inzending van het huiswerk

## EXAMEN

kan desgewenst worden afgelegd

## LESGELD

Raadpleeg voor het meest actuele lesgeldtarief van deze cursus onze website [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl)

