

**ΤΡΙΕΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

# **ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ  
**EUROPEAN ASSOCIATION FOR BEHAVIORAL  
& COGNITIVE THERAPIES (EABCT)**



**ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

**ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**2020-2021**

[www.gacbp.com](http://www.gacbp.com)

# ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## Η ΕΕΓΣΨ

Η ΕΕΓΣΨ ιδρύθηκε το 1994 στη Θεσσαλονίκη με σκοπό την προαγωγή της Γνωστικής και Συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας και από το 1995 είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμπεριφορικών και Γνωστικών Θεραπειών (European Association of Behavioural and Cognitive Therapies – EABCT). Η EABCT αριθμεί σήμερα πάνω από 60 επιμέρους επιστημονικές εταιρείες με μερικές χιλιάδες μέλη σε όλα σχεδόν τα Ευρωπαϊκά κράτη, γεγονός που την καθιστά ως μια από τις μεγαλύτερες εταιρείες ψυχοθεραπείας στην Ευρώπη ([www.eabct.com](http://www.eabct.com)).

## ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΑΒCT

Η ΕΑΒCT προτείνει τη δομή και το περιεχόμενο ενός εκπαιδευτικού προγράμματος στη ΓΣΨ του οποίου ο/η απόφοιτος έχει επαρκείς γνώσεις και δεξιότητες για να εφαρμόσει αποτελεσματικά στην κλινική πράξη τη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία. Με βάση αυτό, η ΕΑΒCT έχει διαμορφώσει τα απαραίτητα κριτήρια τα οποία πρέπει να πληροί ένα πρόγραμμα για να έχει την πιστοποίηση της. Κάθε πρόγραμμα εκπαίδευσης στη ΓΣΨ σύμφωνα με την ΕΑΒCT πρέπει να περιλαμβάνει δύο στάδια:

### Α. Γενικές θεραπευτικές δεξιότητες και κατανόηση της ψυχοπαθολογίας

**Β. Εκπαίδευση στη ΓΣΨ:** Θεωρητική κατανόηση του ΓΣ μοντέλου και απόκτηση δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική ΓΣ θεραπευτική κλινική πράξη. Η εκπαίδευση στη ΓΣΨ περιλαμβάνει τόσο θεωρητική όσο και κλινική εκπαίδευση. Αναλυτικότερα:

**α. Θεωρητική εκπαίδευση** (συνολικά 450 ώρες). Θα έπρεπε να περιλαμβάνει 200 ώρες διδασκαλίας από αναγνωρισμένους γνωστικούς συμπεριφορικούς εκπαιδευτές μέσα από ένα δομημένο/ αναγνωρισμένο και οργανωμένο πρόγραμμα, καθώς και 250 ώρες εκπαίδευσης με άλλο τρόπο, όπως ατομική μελέτη, προετοιμασία υποχρεώσεων κλπ.

**β. Κλινική εκπαίδευση:** Θα πρέπει να αποτελεί ένα σημαντικό μέρος του συνολικού εκπαιδευτικού προγράμματος και σε αυτή συμπεριλαμβάνονται επιβλεπόμενη κλινική άσκηση, εφαρμοσμένα εργαστήρια απόκτησης δεξιοτήτων, παρατήρηση και κλινική άσκηση. Στη φάση της κλινικής εκπαίδευσης απαιτούνται 200 ώρες επιβλεπόμενης αξιολόγησης και θεραπείας (assessment and therapy). Στη διάρκεια αυτής της φάσης κάθε εκπαιδευόμενος θα έχει διεκπεραιώσει οκτώ τουλάχιστον περιστατικά (από τη διάγνωση μέχρι το τέλος της θεραπείας), με κατά προτίμηση 3 διαφορετικά είδη προβλημάτων. Τρία από αυτά τα περιστατικά θα επιβλεφθούν στενά.

## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗ ΓΣΨ ΤΗΣ ΕΕΓΣΨ

Το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στη ΓΣΨ διαμορφώθηκε με βάση τις συστάσεις/απαιτήσεις της European Association of Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT), έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στα κριτήρια (Training Standards), ενός αναγνωρισμένου από την EABCT εκπαιδευτικού προγράμματος. Η ολοκλήρωση του προγράμματος εκπαίδευσης στη ΓΣΨ πιστοποιείται τόσο από την ΕΕΓΣΨ, όσο και από την EABCT.

Η εκπαίδευση απευθύνεται σε επαγγελματίες του χώρου της ψυχικής υγείας που τους επιτρέπεται να ασκούν την ψυχοθεραπεία (όπως ψυχιάτρους, ψυχολόγους, ειδικευόμενους ψυχιάτρους). Η παρακολούθηση του προγράμματος απαιτεί από τους συμμετέχοντες την ανάλογη άδεια ασκήσεως επαγγέλματος. Κατ'εξίρεση μπορούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα τελειόφοιτοι τμημάτων ψυχολογίας, με την προϋπόθεση ότι μέχρι την ολοκλήρωση του Πρώτου Έτους εκπαίδευσης στη ΓΣΘ θα έχουν πάρει το πτυχίο τους και την άδεια ασκήσεως επαγγέλματος.

### ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα έχει τριετή διάρκεια. Το κύριο βάρος της εκπαίδευσης στη διάρκεια του 1ου έτους είναι στη θεωρητική προετοιμασία, ενώ κατά τη διάρκεια του 2ου έτους και έπειτα είναι τόσο στο θεωρητικό κομμάτι, όσο και στην κλινική δουλειά με προοδευτικά αυξανόμενης δυσκολίας περιστατικά. Η θεωρητική εκπαίδευση συνεχίζεται και στο 3ο έτος με τη μορφή του Journal Club και με συγκριτικά μειωμένο χρόνο.

Η θεωρητική εκπαίδευση διακρίνεται σε ασύγχρονη και σύγχρονη.

- 1. Ασύγχρονη εκπαίδευση:** Τα θεωρητικά μαθήματα περιλαμβάνουν βιντεοσκοπημένες διαλέξεις με ειδικούς εκπαιδευτές, εξειδικευμένους στη ΓΣΨ. Οι βιντεοσκοπημένες διαλέξεις αφορούν το μέρος της ασύγχρονης εκπαίδευσης και διατίθενται στους εκπαιδευόμενους μέσω της ειδικής πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης της ΕΕΓΣΨ. Τα βιντεοσκοπημένα σεμινάρια διατίθενται ενότητα προς ενότητα σε εβδομαδιαία βάση και παραμένουν διαθέσιμα καθ'όλη τη διάρκεια της ακαδημαϊκής χρονιάς, ενώ κάθε εβδομαδιαία διάλεξη ακολουθείται από ένα διαδικτυακό μίνι κουίζ πολλαπλών απαντήσεων (multiple choice). Πέρα από τα **εβδομαδιαία μίνι κουίζ**, οι εκπαιδευόμενοι καλούνται κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους να μελετούν συστηματικά τη διεθνή βιβλιογραφία και να καταθέσουν **μία γραπτή εργασία προς δημοσίευση (under publication)**, η οποία θα αφορά κάποια θεματική σχετιζόμενη με τη ΓΣΨ (βιβλιογραφική ανασκόπηση, παρουσίαση περιστατικού, ερευνητική εργασία κ.ο.κ) και θα έχει τη δυνατότητα να παρουσιάσει την εργασία αυτή σε κάποιο πανελλήνιο/διεθνές συνέδριο.

2. **Σύγχρονη εκπαίδευση:** Η σύγχρονη εκπαίδευση αφορά εβδομαδιαίες διαδικτυακές συναντήσεις, όπου ο εκάστοτε εκπαιδευτής και οι εκπαιδευόμενοι συνδέονται ζωντανά μέσω της πλατφόρμας Zoom (ημέρα Δευτέρα και ώρα 20:00-21:30) και περιλαμβάνει συζήτηση, ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικές με το μάθημα που έχει διδαχθεί, βιωματικές ασκήσεις (role-plays), παρουσιάσεις άρθρων, συζήτηση περιστατικών από μία ποικιλία ψυχικών διαταραχών κ.ο.κ. Οι εκπαιδευόμενοι εξοικειώνονται έτσι με την κλινική διαγνωστική συνέντευξη, τη θεραπευτική σχέση, καθώς και τη θεραπευτική διαδικασία της ΓΣΨ. Η παρουσία όλων των εκπαιδευόμενων κρίνεται απαραίτητη στις συναντήσεις. Ο/η κάθε εκπαιδευόμενος/η έχει τη δυνατότητα να απουσιάσει για σημαντικούς λόγους μέχρι πέντε εβδομάδες (σύνολο 10 ωρών).

3. **Εφαρμοσμένα εργαστήρια:** Τα εφαρμοσμένα εργαστήρια (video workshops) διεξάγονται **δια ζώσης** τις ημέρες Σάββατο & Κυριακή και ώρες 09:00-14:00, στο **Ξενοδοχείο CAPSIS** (Μοναστηρίου 16, Θεσσαλονίκη). Σε περίπτωση που κάποιος/α εκπαιδευόμενος/η απουσιάζει από κάποιο εφαρμοσμένο εργαστήριο (video-workshop), παρακαλείται να ενημερώσει προκαταβολικά τη γραμματεία μέσω email στο [gacbpsecretary@gmail.com](mailto:gacbpsecretary@gmail.com) καθώς επίσης υποχρεούται να αναπληρώσει το συγκεκριμένο εργαστήριο την επόμενη ακαδημαϊκή χρονιά. Αν κάποιος/α απουσιάζει την πρώτη μέρα, δεν είναι σκόπιμο να έρθει τη δεύτερη μέρα, καθώς δεν θα είναι εύκολο να παρακολουθήσει και να ανταποκριθεί στη ροή του εργαστηρίου.

## **ΑΝΑΛΗΨΗ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥΣ**

Αναφορικά με την κλινική άσκηση, όσοι από τους συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση σε κατάλληλα θεραπευτικά περιστατικά (από το ιδιωτικό τους γραφείο, ιατρείο, κάποιο Κέντρο Υγείας ή άλλη δομή), έχουν τη δυνατότητα να αναλαμβάνουν τα περιστατικά τους από αυτές τις πηγές, λαμβάνοντας στη συνέχεια εποπτεία από τους πιστοποιημένους επόπτες της ΕΕΓΣΨ.

## **ΚΟΣΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 2020-2021**

Οι σημαντικές μειώσεις διδάκτρων που επιτεύχθηκαν τα τελευταία χρόνια διατηρούνται στο νέο ακαδημαϊκό έτος 2020-2021. Αναλυτικότερα, το κόστος για την εκπαίδευση έχει διαμορφωθεί ως εξής: Α' έτος: 1900€, Β' έτος: 1900€ και Γ' έτος: 600€. Στο κόστος συμπεριλαμβάνονται θεωρητικά σεμινάρια, video workshops και σύγχρονες διαδραστικές συναντήσεις.

Υπάρχει επίσης το κόστος των εποπτειών το οποίο δεν είναι σταθερό, εφόσον εξαρτάται από τον αριθμό των εποπτειών που θα χρειαστεί ο κάθε εκπαιδευόμενος. Μπορείτε να υπολογίζετε ότι το κόστος αυτό είναι 40€ για κάθε

ατομική εποπτεία, και μοιράζεται ανάλογα στο δεύτερο και τρίτο έτος εκπαίδευσης ή και στο τέταρτο αν ο εκπαιδευόμενος δεν έχει τελειώσει νωρίτερα τις απαραίτητες διαγνωστικές και θεραπευτικές συνεδρίες του κάτω από εντατική εποπτεία. Το κόστος της κάθε εποπτείας πληρώνεται στον επόπτη.

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### ΠΡΩΤΟ ΕΤΟΣ

**A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ** (32 ενότητες, σύνολο 160 ωρών)

Αποτελείται από 4 μέρη, μέσης διάρκειας 8 εβδομάδων (σύνολο 40 ώρες/καθένα)

1. Ψυχοπαθολογία-Διάγνωση
2. Λήψη ιστορικού-Θεραπευτική σχέση
3. Θεωρίες μάθησης-Θεραπεία Συμπεριφοράς
4. Εισαγωγή στη Γνωστική Θεραπεία

**B. ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ-Video Workshops**

(Σύνολο 40 ωρών)

Δίνεται στους εκπαιδευόμενους η δυνατότητα να παρακολουθήσουν μέσω video, τέσσερα μαγνητοσκοπημένα workshops που οργανώθηκαν κατά καιρούς από την ΕΕΓΣΨ και τα οποία συζητάει, επεξηγεί και σχολιάζει ο υπεύθυνος εκπαιδευτής. Γίνονται ένα Σαββατοκύριακο (Σάββατο 9:00-14:00, Κυριακή 9:00-14:00) τους μήνες Νοέμβριο, Ιανουάριο, Μάρτιο και Μάιο.

1. “Behaviour Therapy for Anxiety Disorders”, Prof. Isaac Marks, University of London, UK
2. “Cognitive Behaviour Therapy for Obsessive Compulsive Disorder”, Prof. Paul Salkovskis, University of Oxford, UK
3. “Cognitive Behaviour Therapy for Social Anxiety Disorder”, Prof. Stefan Hofmann, Boston University, USA
4. “Cognitive Behaviour Therapy for Generalized Anxiety Disorder”, Prof. Thomas Borkovec, Penn State University, USA

### ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΤΟΣ

**A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ** (32 ενότητες, σύνολο 160 ωρών)

Περιλαμβάνει τα θέματα:

1. Δεξιότητες διαγνωστικής συνέντευξης

2. ΓΣΘ και Φαρμακοθεραπεία
3. Η θεραπευτική προσέγγιση στις διαταραχές άγχους
4. Η θεραπευτική προσέγγιση στις διαταραχές διάθεσης
5. Η θεραπευτική προσέγγιση στις διαταραχές πρόσληψης τροφής
6. Η θεραπευτική προσέγγιση στις σεξουαλικές διαταραχές
7. Η θεραπευτική προσέγγιση στα προβλήματα ζευγαριών
8. Η θεραπευτική προσέγγιση στην ψύχωση
9. Η θεραπεία σχημάτων στις διαταραχές της προσωπικότητας
10. Σχολές γονέων και γνωστική συμπεριφορική προσέγγιση

## **B. ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ-Video Workshops (Σύνολο 40 ωρών)**

Δίνεται στους εκπαιδευόμενους η δυνατότητα να παρακολουθήσουν μέσω video, τέσσερα μαγνητοσκοπημένα workshops που οργανώθηκαν κατά καιρούς από την ΕΕΓΣΨ και τα οποία συζητάει, επεξηγεί και σχολιάζει ο υπεύθυνος εκπαιδευτής. Γίνονται ένα Σαββατοκύριακο (Σάββατο 9:00-14:00, Κυριακή 9:00-14:00) τους μήνες Δεκέμβριο, Ιανουάριο, Μάρτιο, Μάιο.

1. “Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία στη Διαταραχή Πανικού”, Καθ. Γρηγόρης Σίμος, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.
2. “Cognitive Therapy of obsessions without compulsions: A new approach to an old problem”, Prof. David A. Clark, University of New Brunswick, Canada
3. “Cognitive Behaviour Therapy for Eating Disorders”, Dr. Christopher Fairburn, University of Oxford, UK
4. “Cognitive Behaviour Therapy for Couples”, Prof. Frank Dattilio, Harvard University, USA

## **Γ. ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ-ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΟ**

1. **Ανάληψη περιπτώσεων - παρακολούθηση θεραπευόμενων:** Συνιστάται η αρχική ανάληψη περιστατικών να περιλαμβάνει 1 μόνο περιστατικό κάτω από εβδομαδιαία επίβλεψη/εποπτεία, με προοδευτική αύξηση της ταυτόχρονης παρακολούθησης 2 περιστατικών.
2. **Επίβλεψη Διαγνωστικής Διαδικασίας:** Συναντήσεις της ομάδας των εκπαιδευομένων με τους εκπαιδευτές και παρουσίαση κάθε νέου περιστατικού (ιστορικό, διαγνωστικές προτάσεις, case formulation). Εφόσον υπάρχει συνεχής ροή νέων περιστατικών, η συνάντηση αυτή γίνεται σε τακτή μέρα και ώρα της εβδομάδας.
3. **Επίβλεψη/εποπτεία:** Εντατική εβδομαδιαία ατομική επίβλεψη.

## **ΤΡΙΤΟ ΕΤΟΣ**

**A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - Journal Club:** Περιλαμβάνει παρουσίαση σεμιναρίων από προσκεκλημένους εισηγητές, συζήτηση πρόσφατων άρθρων της βιβλιογραφίας σε

μια ποικιλία θεμάτων και παρουσίαση περιπτώσεων (διάρκειας 4 ωρών μια φορά το μήνα/ σύνολο 36 ωρών)

## **B. ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ - Video Workshops** (Σύνολο 40 ωρών)

Δίνεται στους εκπαιδευόμενους η δυνατότητα να παρακολουθήσουν μέσω video, τέσσερα μαγνητοσκοπημένα workshops που οργανώθηκαν κατά καιρούς από την ΕΕΓΣΨ και τα οποία συζητάει, επεξηγεί και σχολιάζει ο υπεύθυνος εκπαιδευτής. Γίνονται ένα Σαββατοκύριακο (Σάββατο 9:00-14:00, Κυριακή 9:00-14:00) τους μήνες Νοέμβριο, Ιανουάριο, Μάρτιο και Μάιο.

1. “Cognitive Behaviour Therapy for Personality Disorders: Adults”, Prof. Arthur Freeman, Touro College, USA
2. “Cognitive Behaviour Therapy for Personality Disorders: Children and Adolescents”, Prof. Arthur Freeman, Touro College, USA
3. “Schema Therapy for Borderline Personality Disorder” (Part I), Dr Jeffrey Young, Cognitive Therapy Center of New York, USA
4. “Schema Therapy for Borderline Personality Disorder” (Part II), Dr Jeffrey Young, Cognitive Therapy Center of New York, USA

## **Γ. ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ-ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΟ**

1. **Ανάληψη περιπτώσεων - παρακολούθηση θεραπευόμενων:** Παρακολούθηση περιστατικών, κάτω από ατομική εποπτεία.
2. **Επίβλεψη Διαγνωστικής Διαδικασίας:** Συναντήσεις της ομάδας των εκπαιδευομένων με τους εκπαιδευτές και παρουσίαση κάθε νέου περιστατικού (ιστορικό, διαγνωστικές προτάσεις, case formulation).
3. **Επίβλεψη/εποπτεία:** Εντατική εβδομαδιαία επίβλεψη.

## **Δ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Για τη διαδικασία αξιολόγησης του εκπαιδευόμενου είναι απαραίτητη η συμμετοχή του στα παρακάτω:

1. **Θεωρητική αξιολόγηση I:** Γραπτές εξετάσεις πολλαπλής επιλογής (multiple choice) στο τέλος του 1<sup>ου</sup> ακαδημαϊκού έτους.
2. **Αξιολόγηση του εκπαιδευόμενου με βάση την προετοιμασία και παρουσίαση ενός σεμιναρίου στο 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> έτος εκπαίδευσης, αντίστοιχα.**
3. **Θεωρητική αξιολόγηση II:** Γραπτή εργασία (υπό δημοσίευση) η οποία περιλαμβάνει τη συγγραφή δοκιμίου θεωρητικού περιεχομένου ή την εκπόνηση ερευνητικής εργασίας.
4. **Κλινική αξιολόγηση I:** Εκτενής συγγραφή μιας περίπτωσης με ταυτόχρονη κριτική παρουσίαση των σχετικών με την περίπτωση θεωρητικών και ερευνητικών/θεραπευτικών δεδομένων.
5. **Κλινική αξιολόγηση II:** Περιληπτική συγγραφή του ιστορικού-διαγνωστικής διαδικασίας-θεραπευτικής πορείας επτά περιπτώσεων.

