



## Οδηγός Σπουδών Δια Ζώσης Εκπαίδευσης στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ)

### Η ΕΕΓΣΨ

Η ΕΕΓΣΨ ιδρύθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1994 ως επιστημονικό σωματείο με σκοπό την προαγωγή της Γνωστικής και Συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας και από το 1995 είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας για την Συμπεριφορική και Γνωστική Θεραπεία (European Association of Behavioural and Cognitive Therapies – EABCT). Η EABCT αριθμεί σήμερα ως πλήρη μέλη της πάνω από 50 επιστημονικές εταιρείες από όλη την Ευρώπη, καθώς και συνδεδεμένες (affiliate) επιστημονικές εταιρείες εκτός Ευρώπης (π.χ. Καναδάς), με παραπάνω από 75.000 μέλη σε περισσότερα από 40 κράτη, γεγονός που την καθιστά ως μια από τις μεγαλύτερες εταιρείες ψυχοθεραπείας παγκοσμίως ([www.eabct.com](http://www.eabct.com)).

### ΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΑΒCT

Η ΕΑΒCT, έπειτα από μια πολυετή διαδικασία αξιολόγησης των εκπαιδευτικών προγραμμάτων στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία στην Ευρώπη, πρότεινε τη δομή και το περιεχόμενο ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος στη ΓΣΘ. Παράλληλα διαμόρφωσε τα απαραίτητα κριτήρια τα οποία πρέπει να πληροί ένα πρόγραμμα για να λάβει την πιστοποίηση της ΕΑΒCT ([Training standards](#)). Η ΕΑΒCT πιστοποιεί μόνον προγράμματα των επιστημονικών εταιριών που είναι μέλη της (Member Associations) και πιστοποιεί ως γνωστικούς/ές συμπεριφορικούς/ές ψυχοθεραπευτές/ριες τους/τις εκπαιδευμένους/ες επαγγελματίες-μέλη κάθε Εταιρίας, όπως η ΕΕΓΣΨ. Κάθε πρόγραμμα εκπαίδευσης στη ΓΣΘ σύμφωνα με την ΕΑΒCT πρέπει να περιλαμβάνει δύο στάδια:

**A. Γενικές θεραπευτικές δεξιότητες και κατανόηση της ψυχοπαθολογίας:** Εκμάθηση βασικών θεραπευτικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων θεραπευτικής σχέσης, θεωρητική κατανόηση ψυχικών διαταραχών και προβλημάτων με βάση επίσημα διαγνωστικά κριτήρια (π.χ., DSM-5).

**B. Εκπαίδευση στη ΓΣΘ:** Θεωρητική κατανόηση του μοντέλου της ΓΣΘ και απόκτηση δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική ΓΣ θεραπευτική κλινική πράξη.

Η εκπαίδευση στη ΓΣΘ, σύμφωνα με την ΕΑΒCT, χρειάζεται να περιλαμβάνει τόσο θεωρητική όσο και κλινική εκπαίδευση, και αναλυτικότερα:

**α. Θεωρητική εκπαίδευση (συνολικά 450 ώρες).** Με βάση τα κριτήρια της ΕΑΒCT, η εκπαίδευση χρειάζεται να περιλαμβάνει τουλάχιστον 200 ώρες σεμιναριακής διδασκαλίας από αναγνωρισμένους γνωστικούς συμπεριφορικούς εκπαιδευτές μέσα από ένα δομημένο και αναγνωρισμένο πρόγραμμα 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



# Ελληνική Εταιρία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας

εκπαίδευσης απαιτούνται 200 ώρες επιβλεπόμενης αξιολόγησης και θεραπείας. Στη διάρκεια αυτής της φάσης κάθε εκπαιδευόμενος θα έχει διεκπεραιώσει **οκτώ (8) τουλάχιστον περιστατικά** από τη διάγνωση μέχρι το τέλος της θεραπείας, με τουλάχιστον τρία διαφορετικά είδη προβλημάτων.

## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΗΣ ΕΕΓΣΨ

Η εκπαίδευση στη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (ΓΣΘ) που προσφέρεται από την Ελληνική Εταιρία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας (ΕΕΓΣΨ) είναι μια **τετραετής**, υψηλού επιπέδου, θεωρητικά και κλινικά εμπειριστατωμένη εκπαιδευτική διαδρομή. Ακολουθεί πλήρως τα πρότυπα της **European Association of Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT)**, παρέχοντας ολοκληρωμένη θεωρητική και κλινική κατάρτιση, η οποία αναμορφώνεται ετησίως σύμφωνα με τις τρέχουσες εκπαιδευτικές και επιστημονικές εξελίξεις στον χώρο της ψυχοθεραπείας, και έχει ως εκ τούτου πιστοποιηθεί από την EABCT.

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ BECK INSTITUTE FOR COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

**Από το 2024, η ΕΕΓΣΨ συνεργάζεται με το Beck Institute**, καθώς ενσωματώνει κάθε χρόνο στην ύλη του Ά έτους εκπαίδευσης το διαδικτυακό πρόγραμμα **“CBT in Practice: Essentials II”**. Οι πρωτοετείς εκπαιδευόμενοι/ες της ΕΕΓΣΨ έχουν την ευκαιρία, παράλληλα με το τρέχον πρόγραμμα σεμιναρίων της Εταιρίας, να παρακολουθούν το πολυμεσικό υλικό (multimedia course) του Beck Institute, και να συνδέουν την θεωρία της ΓΣΘ με την κλινική πράξη μέσα από πλούσια κλινικά παραδείγματα, συζητήσεις ειδικών για ζητήματα της κλινικής πρακτικής, και επιπρόσθετο υλικό για μελέτη. Ο/Η εκάστοτε εισηγητής/τρια που είναι υπεύθυνος/η μαθήματος, καθοδηγεί και συντονίζει αυτή την παρουσίαση, κάνοντας της ανάλογη σύνδεση με το υλικό που διδάσκεται κάθε εβδομάδα και το υλικό που αναρτάται στο online course του Beck Institute.

## Διάρκεια και Δομή Εκπαίδευσης

Η εκπαίδευση εκτείνεται σε **τέσσερα έτη**, καλύπτοντας σε βάθος τόσο τη θεωρητική όσο και την πρακτική κατάρτιση των εκπαιδευομένων. Η θεωρητική εκπαίδευση εκτείνεται καθ' όλη τη διάρκεια των τεσσάρων ετών, με θεματικές ενότητες που διαρθρώνονται προοδευτικά:

Στο **Α' έτος**, δίνεται έμφαση στη γενική ψυχοπαθολογία, στη λήψη ιστορικού, καθώς και στην εκπαίδευση σε βασικές θεραπευτικές δεξιότητες, την ανάπτυξη της θεραπευτικής σχέσης, και τις βασικές αρχές και τεχνικές της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΓΣΘ).

Το **Β' έτος** επικεντρώνεται στις δεξιότητες κλινικής συνέντευξης, στην εκπαίδευση στα θεραπευτικά πρωτόκολλα της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΓΣΘ) και στις εφαρμογές τους σε συγκεκριμένες διαταραχές, ενώ παράλληλα εξετάζονται δια-διαγνωστικά θέματα όπως η τελειοθηρία.

Στο **Γ' έτος**, οι εκπαιδευόμενοι/ες εμβαθύνουν σε πιο σύνθετα ψυχοπαθολογικά φαινόμενα και θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως οι Διαταραχές Προσωπικότητας και η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD), καθώς και σε παρεμβάσεις Τρίτου Κύματος (π.χ. Γνωστική Θεραπεία Εστιασμένη στην



Ενσυνειδητότητα-MBCT, Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης-ACT, Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια-CFT, κ.ά.).

Το Δ' έτος είναι εξειδικευμένο και εστιάζει στη διαγνωστική και θεραπευτική προσέγγιση παιδιών και εφήβων, καθώς και στη συνεργασία με τις οικογένειές τους, καλύπτοντας ένα σημαντικό πεδίο της σύγχρονης ψυχοθεραπευτικής πρακτικής.

Σε ειδικές περιπτώσεις σοβαρών και τεκμηριωμένων λόγων, ο/η εκπαιδευόμενος/η μπορεί να αιτηθεί εγγράφως προσωρινή παύση φοίτησης. Η έγκριση της παύσης προϋποθέτει την τακτοποίηση όλων των οικονομικών και εκπαιδευτικών υποχρεώσεων έως το χρονικό σημείο έναρξής της. Η παύση φοίτησης δεν μπορεί να υπερβαίνει τα δύο έτη. Σε περίπτωση υπέρβασης του διαστήματος αυτού, ο/η εκπαιδευόμενος/η θα πρέπει να ξαναπαρακολουθήσει μέρος της θεωρητικής εκπαίδευσης και να καταβάλει εκ νέου τις αντίστοιχες δόσεις διδάκτρων, σύμφωνα με τον Οδηγό Σπουδών που θα βρίσκεται τότε σε ισχύ.

## Εκπαιδευτική Προσέγγιση

Το πρόγραμμα χαρακτηρίζεται από την **εφαρμοσμένη, κλινικά προσανατολισμένη** του φύση. Η εκπαίδευση περιλαμβάνει συστηματική εξάσκηση σε βασικές και εξειδικευμένες δεξιότητες μέσω βιωματικών ασκήσεων, εκπαίδευσης σε τεχνικές της ΓΣΘ, καθώς και μέσω συμμετοχής σε role-plays. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα εφαρμοσμένα εργαστήρια (video workshops), στα οποία παρουσιάζονται διακεκριμένοι διεθνείς εισηγητές του χώρου της ΓΣΘ και διδάσκονται ειδικές τεχνικές και προσεγγίσεις σε συγκεκριμένες διαταραχές, με το συντονισμό των διδασκόντων-εποπτών του προγράμματος της ΕΕΓΣΨ.

Η σεμιναριακή μορφή της εκπαίδευσης δίνει στους εκπαιδευόμενους όχι μόνο την ευκαιρία της εξοικειώσής τους με την αγγλική βιβλιογραφία και ορολογία, αλλά ανταποκρίνεται και στο κριτήριο των πολλών προσωπικών ωρών μελέτης που απαιτεί η ΕΑΒCT. Στη διάρκεια της θεωρητικής αλλά και κλινικής εκπαίδευσης γίνεται επίσης παρουσίαση περιστατικών από μια ποικιλία ψυχικών διαταραχών, όπως επίσης και το ανάλογο παίξιμο ρόλων (role-play). Οι εκπαιδευόμενοι εξοικειώνονται, με αυτό τον τρόπο, μεταξύ των άλλων, και με την κλινική διαγνωστική συνέντευξη, τη θεραπευτική σχέση και τη θεραπευτική διαδικασία της ΓΣΘ.

Στη διάρκεια του προγράμματος παρουσιάζονται τέσσερα διήμερα (Σαββατοκύριακα) **εφαρμοσμένα εργαστήρια (video workshops)** κατά τα τρία πρώτα έτη της εκπαίδευσης, δηλαδή δώδεκα στο σύνολο της εκπαίδευσης, και ένα ακόμη διήμερο (Σαββατοκύριακο) εργαστήριο για παιδιά-εφήβους στο τέταρτο έτος. Στα εφαρμοσμένα εργαστήρια (video workshops) παρουσιάζονται βιντεοσκοπημένα παρελθόντα εφαρμοσμένα εργαστήρια, όπου διακεκριμένοι ειδικοί του χώρου της ΓΣΘ διεθνώς διδάσκουν τις ειδικές τεχνικές και προσεγγίσεις σε συγκεκριμένες διαταραχές. Τα μαγνητοσκοπημένα αυτά εργαστήρια παρουσιάζονται και συντονίζονται από διδάσκοντες/επόπτες του προγράμματος της ΕΕΓΣΨ. Η παρακολούθηση των εφαρμοσμένων εργαστηρίων είναι υποχρεωτική και γίνεται αποκλειστικά δια ζώσης,



και οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να αναπληρώσουν όσα εργαστήρια δεν κατάφεραν να παρακολουθήσουν, την επόμενη χρονιά.

## Εποπτευόμενη Κλινική Άσκηση - Ανάλυση περιστατικών

Η **εποπτευόμενη κλινική άσκηση** ξεκινά από το δεύτερο έτος και συνεχίζεται μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης, ενώ περιλαμβάνει την ολοκληρωμένη ανάλυση οκτώ (8) περιστατικών. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναλαμβάνουν προοδευτικά περιστατικά αυξανόμενης δυσκολίας και συνθετότητας, με την υποστήριξη εβδομαδιαίας ατομικής εποπτείας (διάρκειας 50') ή ομαδικής εποπτείας -εάν κριθεί πρόσφορο- εστιάζοντας τόσο στη διαγνωστική διαδικασία όσο και στη θεραπευτική πορεία των περιπτώσεων. Η εποπτευόμενη κλινική άσκηση πρέπει να έχει διάρκεια τουλάχιστον ενός έτους και δεν μπορεί να υπερβαίνει τα τρία έτη. Η επάρκεια της κλινικής άσκησης και εκπαιδευτικής πορείας των εκπαιδευομένων αξιολογείται **συστηματικά** μέσω της Κλίμακας Αξιολόγησης της Γνωστικής Θεραπείας (CTRS-R).

Οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι υπεύθυνοι/ες για την εύρεση κατάλληλων θεραπευτικών περιστατικών για την εποπτευόμενη κλινική τους άσκηση. Όσοι/ες εκπαιδευόμενοι/ες έχουν πρόσβαση σε κατάλληλα θεραπευτικά περιστατικά (από γραφείο, ιατρείο, Κέντρο Υγείας, πλατφόρμες διαδικτυακής θεραπείας, κ.ο.κ.) μπορούν να αναλαμβάνουν τα περιστατικά τους από αυτές τις πηγές, και να λαμβάνουν την εποπτεία τους από τους/τις πιστοποιημένους/ες επόπτες/ριες της ΕΕΓΣΨ. Η Εταιρεία δεν μπορεί να διασφαλίσει τη δυνατότητα εύρεσης περιστατικών στους/στις εκπαιδευόμενους/ες που δεν ιδιωτεύουν ή δεν απασχολούνται σε δομές που παρέχουν ψυχοθεραπευτικό έργο. Η επιλογή των περιστατικών γίνεται πάντα σε συνεννόηση με τον εκάστοτε επόπτη ή επόπτρια, προκειμένου να ανταποκρίνεται στις ενδείξεις για ΓΣΘ, στο επίπεδο των κλινικών δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων και στο στάδιο της πρακτικής τους εκπαίδευσης (βαθμιαία ανάλυση πιο απαιτητικών περιστατικών).

**Κριτήρια καταλληλότητας περιστατικών για την εποπτευόμενη κλινική άσκηση:** Λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο κλινικής επάρκειας και εμπειρίας, κρίνεται κατάλληλο τα πρώτα τρία περιστατικά υπό εποπτεία να έχουν **μια** μόνο κύρια διάγνωση, χωρίς να πληρούν κριτήρια για διάγνωση κάποιας διαταραχής προσωπικότητας. Στα επόμενα περιστατικά (από το τέταρτο και μετά), σε περίπτωση που υπάρχουν δύο ή περισσότερες διαγνώσεις, η θεραπεία/εποπτεία εστιάζεται στην **πρωτογενή** διάγνωση. Ειδικότερα, κρίνονται κατάλληλα για εποπτεία περιστατικά με μια κύρια διαταραχή όπως: (ενδεικτικά) αγχώδη διαταραχή, μονοπολική κατάθλιψη, διαταραχή σωματικών συμπτωμάτων, ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή, σωματοδυσμορφική διαταραχή, ψυχογενή βουλιμία, επεισοδιακή υπερφαγία, ή διαταραχή προσαρμογής. Κατάλληλα προς εποπτεία μπορεί να είναι, επίσης, περιστατικά στα οποία κυριαρχεί μία χρόνια μονοσυμπτωματική κατάσταση χωρίς να πληροί τα κριτήρια μιας DSM-διαταραχής, όπως π.χ., η κλινική τελειοθηρία, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ή η έλλειψη ικανών δεξιοτήτων διεκδικητικότητας.

**Κριτήρια αποκλεισμού περιστατικών:** Γενικότερα, στη διάρκεια της εκπαίδευσης δεν κρίνεται σκόπιμο να αναλαμβάνονται περιστατικά υψηλής δυσκολίας ή συνθετότητας, μέχρι την απόκτηση



επαρκούς εμπειρίας. Αναλυτικότερα, όσον αφορά και τα οκτώ περιστατικά της εποπτευόμενης πρακτικής σας, κρίνονται κατά κανόνα ακατάλληλα για ανάληψη περιστατικά με ζητήματα όπως: ψυχωτική διαταραχή, διπολική διαταραχή, εξάρτηση από ουσίες, διαταραχή μετά από τραύμα, ψυχογενή ανορεξία, σοβαρές διαταραχές προσωπικότητας (π.χ., μεταιχμιακή ή αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας) και διαταραχές προσωπικότητας τύπου Α (cluster Α: παρανοειδής, σχιζοειδής, σχιζότυπη). Σε περίπτωση που εντοπίζονται στοιχεία διαταραχών προσωπικότητας, χωρίς να πληρούνται τα διαγνωστικά κριτήρια για κάποια ΔΠ, κρίνεται απαραίτητη η λεπτομερής αξιολόγηση κάθε περίπτωσης σε συνεννόηση με τον/την επόπτη/ρια για να αποφασιστεί η καταλληλότητα. Σε περίπτωση διαφοροποίησης της αρχικής διάγνωσης, ενδέχεται να κριθεί ακατάλληλο το περιστατικό εάν η νέα διάγνωση εμπίπτει στα προαναφερόμενα κριτήρια αποκλεισμού.

Το προτεινόμενο **σχήμα ανάληψης** περιστατικών στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος περιγράφεται παρακάτω: α. Στο σύνολο των οκτώ περιστατικών, μπορεί να αναλάβει κανείς μέχρι δύο (2) περιστατικά (μαζί) της ίδιας διάγνωσης (άρα να δουλέψει το ίδιο πρωτόκολλο). β. Στο σύνολο των οκτώ περιστατικών, μπορεί να αναλάβει κανείς μέχρι δύο (2) περιστατικά (μαζί) με τον/την ίδιο/α επόπτη /ρια. γ. Στο σύνολο των οκτώ περιστατικών, μπορεί να αναλάβει κανείς μέχρι δύο (2) παιδιά ή εφήβους. (Μαξ. 1-2 περιστατικά με παιδιά και εφήβους, μιν. 6 με ενήλικες). δ. Το πρώτο περιστατικό (από τα 8) αναλαμβάνεται αποκλειστικά μόνο του. Επομένως, ολοκληρώνονται οι θεραπευτικές και εποπτικές συναντήσεις του πρώτου περιστατικού, προτού αναλάβει νέο περιστατικό ο/η εκπαιδευόμενος/η. ε. Από το δεύτερο περιστατικό κι έπειτα, μπορεί κανείς να αναλάβει ένα νέο περιστατικό, την ώρα που ήδη βλέπει κάποιο περιστατικό με εποπτεία, μόνο εφόσον κρίνεται από τον/την επόπτη/ρια του ενεργού περιστατικού ότι βρίσκεται αρκετά κοντά στην ολοκλήρωση του (σημαντικό ποσοστό επίτευξης της κλινικής βελτίωσης).



## ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### Α ΕΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

#### Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Περιλαμβάνει *ενδεικτικά* τις παρακάτω θεματικές ενότητες:

1. Εξέταση ψυχικών λειτουργιών
2. Ψυχοπαθολογία-Διάγνωση
3. Λήψη ιστορικού
4. Θεραπευτική σχέση
5. Θεωρίες μάθησης- Θεραπεία Συμπεριφοράς,
6. Εισαγωγή στη Γνωστική Θεραπεία
7. Διατύπωση περιστατικού, κ.ά.

#### Β. ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ (Video-Workshops)

Δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες η δυνατότητα να παρακολουθήσουν **δια ζώσης** μέσω video, τέσσερα μαγνητοσκοπημένα workshops που οργανώθηκαν από την ΕΕΓΣΨ. Γίνονται τυπικά το πρώτο Σαββατοκύριακο κάθε μήνα (Σάββατο και Κυριακή, 09:00-14:00) τους μήνες Νοέμβριο-Μάιο. *Οι ακριβείς ημερομηνίες των workshops ανακοινώνονται στην αρχή κάθε ακαδημαϊκού έτους.*

*Ενδεικτικές ενότητες:*

- “Behaviour Therapy for Anxiety Disorders”, Prof. Isaac Marks, Univ. of London, UK
- “Cognitive Behaviour Therapy for Obsessive Compulsive Disorder”, Prof. Paul Salkovskis, University of Oxford, UK
- “Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία στη Διαταραχή Πανικού”, Καθ. Γρηγόρης Σίμος, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη
- “Cognitive Behavioural Therapy for Generalized Anxiety Disorder: Conceptualization and Treatment using Intolerance of Uncertainty as the Theme of Threat”, Melisa Robichaud, Univ. of British Columbia, Canada

### Β' ΕΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

#### Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Περιλαμβάνει *ενδεικτικά* τις παρακάτω θεματικές ενότητες:

1. Ηθική και δεοντολογία στην κλινική πράξη
2. Αναστοχασμός και προσωπική πρακτική στη ΓΣΘ
3. Δεξιότητες κλινικής συνέντευξης/ Βασικές θεραπευτικές δεξιότητες
4. ΓΣΘ και Φαρμακοθεραπεία
5. ΓΣΘ στις διαταραχές άγχους, διάθεσης, πρόσληψης τροφής
6. ΓΣΘ στην ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή και τις διαταραχές σωματικών



συμπτωμάτων/ άγχους ασθένειας

7. ΓΣΘ στις σεξουαλικές διαταραχές και στα προβλήματα ζευγαριών

8. Η θεραπεία σχημάτων στις διαταραχές της προσωπικότητας, κ.ά.

## **B. ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ (Video-Workshops)**

Δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες η δυνατότητα να παρακολουθήσουν **δια ζώσης** μέσω video, τέσσερα μαγνητοσκοπημένα workshops που οργανώθηκαν από την ΕΕΓΣΨ. Γίνονται τυπικά το τρίτο Σαββατοκύριακο κάθε μήνα (Σάββατο και Κυριακή, 09:00-14:00) τους μήνες Νοέμβριο-Μάιο. Οι ακριβείς ημερομηνίες των workshops ανακοινώνονται στην αρχή κάθε ακαδημαϊκού έτους.

*Ενδεικτικές ενότητες:*

- “CBT for Social Anxiety Disorder”, Prof. Stefan Hofmann, Boston University, USA
- “CBT for Eating Disorders”, Dr. Christopher Fairburn, University of Oxford, UK

## **Γ. ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ-ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΟ**

1. **Ανάληψη κλινικών περιπτώσεων:** Με την έναρξη του Β' έτους, οι εκπαιδευόμενοι/ες ξεκινούν την ανάληψη κλινικών περιστατικών, βαθμιαία αυξανόμενης δυσκολίας, κάτω από εντατική εβδομαδιαία ατομική εποπτεία. Συνιστάται η αρχική ανάληψη περιστατικών να περιλαμβάνει αποκλειστικά ένα μόνον περιστατικό κάτω από εποπτεία. Από τα οκτώ συνολικά απαιτούμενα περιστατικά στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευόμενοι/ες υποχρεούνται να ολοκληρώσουν: α) οκτώ περιστατικά ενηλίκων ή β) έξι περιστατικά ενηλίκων και δύο περιστατικά παιδιών και/ή εφήβων.

2. **Εποπτεία διαγνωστικής διαδικασίας:** Στο πλαίσιο της συνεχιζόμενης κλινικής εκπαίδευσης και εποπτείας, κάθε εκπαιδευόμενος/η παρουσιάζει το νέο περιστατικό στον επόπτη, έτσι ώστε να επιβεβαιωθεί η διάγνωση (ή διαγνώσεις) και η καταλληλότητα του περιστατικού για γνωστική συμπεριφορική θεραπεία.

3. **Εποπτεία κλινικής άσκησης:** Εντατική εβδομαδιαία ατομική εποπτεία, η οποία ξεκινά στο Β' έτος και συνεχίζεται μέχρι την ολοκλήρωση των οκτώ (8) απαραίτητων για την πιστοποίηση περιστατικών.

## **Γ' ΕΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

### **A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Περιλαμβάνει *ενδεικτικά* τις παρακάτω θεματικές ενότητες:

1. Γνωστική Θεραπεία εστιασμένη στην Ενσυνειδητότητα (MBCT)
2. Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT)
3. Θεραπεία εστιασμένη στη Συμπόνια (CFT)
4. ΓΣΘ σε δύσκολες περιστάσεις
5. ΓΣΘ στο τραύμα/στη Διαταραχή Μετα-τραυματικού Στρες
6. ΓΣΘ σε θέματα ψυχιατροδικαστικής



## **B. ΚΑΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ (Video-Workshops)**

Δίνεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες η δυνατότητα να παρακολουθήσουν **δια ζώσης** μέσω video, τέσσερα μαγνητοσκοπημένα workshops που οργανώθηκαν από την ΕΕΓΣΨ. Γίνονται τυπικά το δεύτερο Σαββατοκύριακο κάθε μήνα (Σάββατο και Κυριακή, 09:00- 14:00) τους μήνες Νοέμβριο-Μάιο. Οι ακριβείς ημερομηνίες των workshops ανακοινώνονται στην αρχή κάθε ακαδημαϊκού έτους.

*Ενδεικτικές ενότητες:*

- “Schema Therapy for Borderline Personality Disorder”, Dr Jeffrey Young, Cognitive Therapy Center of New York, USA
- “CBT for Personality Disorders”, Professor Arthur Freeman, Touro College, USA

## **Γ. ΚΑΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ-ΚΑΙΝΙΚΟ ΕΡΓΟ**

Συνεχίζεται η ανάληψη κατάλληλων περιστατικών, βαθμιαία αυξανόμενης δυσκολίας, κάτω από εντατική ατομική εποπτεία ή ομαδική εάν κριθεί πρόσφορο, μέχρι την ολοκλήρωση των οκτώ (8) απαραίτητων για την πιστοποίηση περιστατικών.

## **Δ' ΕΤΟΣ**

### **A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Το τέταρτο έτος περιλαμβάνει εβδομήντα (70) ώρες, οι οποίες περιλαμβάνουν σεμιναριακή εκπαίδευση, παρουσίαση και συζήτηση κλινικών περιπτώσεων, καθώς και ένα διήμερο εφαρμοσμένο εργαστήριο (Σάββατο & Κυριακή) διάρκειας δέκα (10) ωρών. Η εστίαση αυτού του εκπαιδευτικού έτους είναι στην γνωστική συμπεριφορική προσέγγιση σε παιδιά και εφήβους, καθώς και τη συνεργασία με την οικογένεια. Το πρόγραμμα του τετάρτου έτους είναι εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως, εκτός από το εφαρμοσμένο εργαστήριο στο οποίο όλοι/ες οι εκπαιδευόμενοι/ες θα πρέπει να παρευρίσκονται με δια ζώσης παρουσία στη Θεσσαλονίκη.

Περιλαμβάνει *ενδεικτικά* τις παρακάτω θεματικές ενότητες:

1. Ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας στην ψυχοθεραπεία παιδιών και εφήβων
2. Λήψη ιστορικού-Αξιολόγηση οικογένειας και παιδιού/εφήβου
3. Πρακτικά ζητήματα και προσαρμογές της ψυχοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους
4. Ψυχοπαθολογία παιδιών/εφήβων: Νευροαναπτυξιακές διαταραχές (ΔΑΦ & ΔΕΠΥ), Διαταραχές διάθεσης, Αχώδεις διαταραχές, Φάσμα Ψυχαναγκαστικών Καταναγκαστικών διαταραχών, Διαταραχές πρόσληψης τροφής, Διασπαστικές διαταραχές κ.ο.κ.
5. Αυτοκτονικότητα, αυτοτραυματισμός και πένθος σε παιδιά και εφήβους
5. Δουλειά με την οικογένεια-Συμβουλευτική
6. Εισαγωγή στη ΓΣΘ σε παιδιά και εφήβους



## **Β. ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ - ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Clinical Workshop)**

Στο τέταρτο έτος διεξάγεται δια ζώσης ένα διήμερο εφαρμοσμένο κλινικό εργαστήριο (Σάββατο & Κυριακή, 09:00-14:00), το οποίο αφορά την εκπαίδευση βήμα προς βήμα με βάση το πρωτόκολλο της ΓΣΘ στη θεραπεία άγχους σε παιδιά και εφήβους (Πρόγραμμα “Cool Kids”).

## **Γ. ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ-ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΟ**

Συνεχίζεται η ανάληψη κατάλληλων περιστατικών, βαθμιαία αυξανόμενης δυσκολίας, κάτω από εντατική ατομική εποπτεία, μέχρι την ολοκλήρωση των οκτώ (8) απαραίτητων για την πιστοποίηση περιστατικών.

## **Διαδικασία Αξιολόγησης**

Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων είναι μια διαρκής διαδικασία καθ'όλη τη διάρκεια της τετραετούς εκπαίδευσής τους, και γίνεται με τους παρακάτω τρόπους:

<b>1. Θεωρητική αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Γραπτές εξετάσεις πολλαπλής επιλογής (multiple-choice) και/ή σύντομης ανάπτυξης στο τέλος του Α ακαδημαϊκού έτους.</li><li>○ Αξιολόγηση των εκπαιδευομένων με βάση την προετοιμασία και παρουσίαση ενός ή δύο σεμιναρίων στο Α και Β' έτος εκπαίδευσης, αντίστοιχα.</li><li>○ Γραπτή εργασία (υπό δημοσίευση) η οποία περιλαμβάνει τη συγγραφή δοκιμίου θεωρητικού περιεχομένου ή την εκπόνηση ερευνητικής εργασίας.</li></ul>
<b>2. Κλινική αξιολόγηση:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Εκτενής συγγραφή και παρουσίαση μιας περίπτωσης με ταυτόχρονη κριτική παρουσίαση των σχετικών με την περίπτωση θεωρητικών και ερευνητικών/θεραπευτικών δεδομένων.</li><li>○ Περιληπτική συγγραφή και παρουσίαση του ιστορικού-διαγνωστικής διαδικασίας θεραπευτικής πορείας επτά περιπτώσεων.</li></ul>

## **Αποδέκτες του Προγράμματος**

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη ΓΣΘ της ΕΕΓΣΨ απευθύνεται σε:

1. **Ψυχολόγους** με αναγνωρισμένο πτυχίο και άδεια άσκησης επαγγέλματος.
2. **Ψυχιάτρους** Ενηλίκων και **Ψυχιάτρους** Παιδιών και Εφήβων.
3. **Ειδικευόμενους στην Ψυχιατρική** ή την **Ψυχιατρική Παιδιών και Εφήβων**.
4. **Τελειόφοιτους/ες Φοιτητές/ριες Ψυχολογίας**, με την προϋπόθεση απόκτησης πτυχίου και άδειας άσκησης επαγγέλματος μέχρι την ολοκλήρωση του πρώτου έτους.



## Αναβάθμιση και Επικαιροποίηση Προγράμματος

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **αναμορφώνεται** κάθε χρόνο με γνώμονα τις εκπαιδευτικές και κλινικές ανάγκες των εκπαιδευομένων και με βάση τις πιο πρόσφατες εξελίξεις της διεθνούς βιβλιογραφίας και πρακτικής στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ). Η θεωρητική ύλη, τα παραδείγματα περιστατικών και τα κλινικά σεμινάρια επικαιροποιούνται με βάση τα ερευνητικά δεδομένα, ώστε η εκπαίδευση να αντανακλά την επιστημονική εγκυρότητα και τη θεραπευτική αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ.

## Ώρες και Ημέρες Συναντήσεων της δια ζώσης εκπαίδευσης

- **Α Έτος:** Τα σεμινάρια διεξάγονται κάθε **Παρασκευή**, 17:00–21:15 (5 ώρες).
- **Β Έτος:** Τα σεμινάρια διεξάγονται κάθε **Πέμπτη**, 17:00–21:15 (5 ώρες).
- **Γ Έτος:** Τα σεμινάρια διεξάγονται μία **Τετάρτη** το μήνα, 18:00–21:15 (4 ώρες).
- **Δ Έτος:** Ένα διήμερο **Σαββατοκύριακο** το μήνα, εξ αποστάσεως, εκτός από ένα υποχρεωτικό δια ζώσης εργαστήριο στη Θεσσαλονίκη, 09:00–14:00.
- Κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων ετών της εκπαίδευσης, τα εφαρμοσμένα εργαστήρια (Video-Workshops) διεξάγονται τέσσερις (4) φορές το χρόνο, ήτοι υπάρχουν **τέσσερα διήμερα Σαββατοκύριακα ανά έτος**, 09:00–14:00.

## Κόστος Εκπαίδευσης & Εποπτείας

Στο κόστος της βασικής εκπαίδευσης συμπεριλαμβάνονται τα θεωρητικά σεμινάρια και τα εφαρμοσμένα εργαστήρια (video-workshops). **Για όσα άτομα εισάγονται στο πρόγραμμα κατά το ακαδημαϊκό έτος 2026-2027**, ισχύει το παρακάτω κόστος:

<b>Α Έτος</b>	2.100€ συν Φ.Π.Α. 24% → <b>Τελικό πληρωτέο ποσό: 2604 €</b> <i>Καταβάλλεται σε τρεις δόσεις, με την 1η δόση να αποτελεί την προκαταβολή/δέσμευση της θέσης στο πρόγραμμα.</i>
<b>Β Έτος</b>	2.100€ συν Φ.Π.Α. 24% → <b>Τελικό πληρωτέο ποσό: 2604 €</b> <i>Καταβάλλεται σε τρεις δόσεις,</i>
<b>Γ Έτος</b>	800€ συν Φ.Π.Α. 24% → <b>Τελικό πληρωτέο ποσό: 992€</b> <i>Καταβάλλεται σε δύο δόσεις.</i>



<b>Δ' Έτος</b>	800€ συν Φ.Π.Α. 24% → <b>Τελικό πληρωτέο ποσό: 992€</b> <i>Καταβάλλεται σε δύο δόσεις.</i>
<b>Κόστος εποπτειών</b>	Το κόστος της κάθε ατομικής εποπτείας είναι σκόπιμα στη χαμηλή τιμή των <b>πενήντα ευρώ (50€)</b> , το οποίο απαλλάσσεται του Φ.Π.Α. βάσει του άρθρου 27 (Ν. 2859/2000), και πληρώνεται απευθείας από κάθε εκπαιδευόμενο/η στον/την εκάστοτε επόπτη/ρια. Το συνολικό κόστος των ατομικών εποπτειών, το οποίο δεν είναι σταθερό, εφόσον εξαρτάται από τον αριθμό των εποπτειών που θα χρειαστεί κάθε εκπαιδευόμενος/η, και μοιράζεται ανάλογα στο Β', Γ' και Δ' έτος εκπαίδευσης, ή και αργότερα εάν ο/η εκπαιδευόμενος/η δεν έχει τελειώσει νωρίτερα τις απαραίτητες διαγνωστικές και θεραπευτικές συνεδρίες κάτω από εντατική εποπτεία.

## Διαδικασία Αξιολόγησης Υποψηφίων

Οι ενδιαφερόμενοι/ες υποβάλλουν ηλεκτρονικά την αίτηση συμμετοχής τους στην ιστοσελίδα της ΕΕΓΣΨ, επισυνάπτοντας απαραίτητως τα παρακάτω δικαιολογητικά:

- 1. Αντίγραφο πτυχίου** Ψυχολογίας ή Ιατρικής/Ψυχιατρικής, ή **εναλλακτικά (για τελειόφοιτους/ες) αναλυτική βαθμολογία και βεβαίωση φοίτησης.**
- 2. Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος (όπου υπάρχει).**
- 3. Αναλυτικό βιογραφικό σημείωμα:** Με έμφαση σε τυχόν προηγούμενη κλινική εμπειρία, ερευνητική δραστηριότητα και/ή εθελοντική εργασία σε δομές ψυχικής υγείας ή συναφές πεδίο.
- 4. Δύο (2) συστατικές επιστολές:** Ιδανικά μία ακαδημαϊκή και μία επαγγελματική (κατά προτίμηση από κλινικό/ή επόπτη/ρια ή υπεύθυνο/η δομής ψυχικής υγείας).

## Στάδια Αξιολόγησης

**Στάδιο Α' - Έλεγχος πληρότητας φακέλου:** Η επιτροπή αξιολόγησης εξετάζει τα τυπικά προσόντα και τα δικαιολογητικά των υποψηφίων. Οι υποψήφιοι/ες καλούνται σε ατομική συνέντευξη, εφόσον έχουν καταθέσει όλα τα απαραίτητα έγγραφα στην ηλεκτρονική τους αίτηση εμπρόθεσμα. Η κάλυψη των ελάχιστων τυπικών κριτηρίων δεν συνεπάγεται αυτόματα την εισαγωγή στο πρόγραμμα, καθώς ο αριθμός των θέσεων είναι περιορισμένος για τη διασφάλιση της ποιότητας της εκπαίδευσης και της εποπτείας.

**Στάδιο Β' - Προσωπική συνέντευξη:** Οι υποψήφιοι που πληρούν τα τυπικά κριτήρια καλούνται σε δομημένη προσωπική συνέντευξη με μέλη της Εκπαιδευτικής Επιτροπής. Στη συνέντευξη αξιολογούνται η προσωπική ωριμότητα, το κλινικό κίνητρο, η τήρηση των κωδίκων δεοντολογίας και η ικανότητα



# Ελληνική Εταιρία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας

ανταπόκρισης στις απαιτήσεις της τετραετούς εκπαίδευσης (θεωρία, πρακτική άσκηση, εποπτεία, προσωπική θεραπεία).

**Στάδιο Γ' - Αποδοχή και Δέσμευση θέσης:** Η τελική αποδοχή στο πρόγραμμα και δέσμευση θέσης των επιτυχόντων/ουσών οριστικοποιείται με την εμπρόθεσμη πληρωμή και αποστολή αποδεικτικού πληρωμής της προκαταβολής (πρώτης δόσης) των ετήσιων διδάκτρων.

Για περισσότερες πληροφορίες ή ερωτήσεις  
σχετικά με το πρόγραμμα:

 2310 838755 |  [gacbpsecretary@gmail.com](mailto:gacbpsecretary@gmail.com) |  [www.gacbp.com](http://www.gacbp.com)