



Kognitive Verhaltenstherapie

Der entscheidende Zusammenhang von
Gefühlen, Verhalten und Gedanken

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist die verbreitetste und wissenschaftlich am besten untersuchte Psychotherapieform unserer Zeit.

Zentrale Grundannahmen dieser Methode sind:
„Verhalten ist erlernt und kann somit auch wieder verlernt werden“ und „Das Denken über eine bestimmte Situation bedingt, wie man sich fühlt“.



In der KVT geht es v.a. darum, an konkreten aktuellen Problemen zu arbeiten und Lösungen für sie zu finden. Und die "Hilfe zur Selbsthilfe" steht im Vordergrund: aktuell belastende Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern und das Leben so schnell wie möglich wieder ohne therapeutische Hilfe bewältigen zu können.

Techniken und Methoden für die Praxis

Inhalt:

- Theorie: Hintergrund und Methoden
- Praxis: Techniken bei Angst und Depression
- extra: Tipps für die HPP-Prüfung 😊

Termin: 30./31. Oktober 2021, Sa. 10-18 Uhr, So. 10-16 Uhr.

Kosten: 216€ / 195 € ermäßigt*

Dozentin: Maraica Pfannendörfer, HP (Psych.).

Ich melde mich verbindlich für das Seminar "Kognitive Verhaltenstherapie" 30.-31. Oktober 2021 an.

Diese Anmeldung ist erst gültig mit Überweisung in voller Höhe der Kursgebühr. Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf das Schulkonto: psychotera, IBAN: DE4368090000017680706, BIC: GENODE61FR1.

*10% Ermäßigung für Frühbucher (bis 4 Wochen), Schüler der psychotera Heilpraktikerschule und pro mitgebrachten Teilnehmer (näheres auf Anfrage). Durch diese Anmeldung gibt es keinen Rechtsanspruch auf einen Teilnehmerplatz.

Name

E-Mail

Adresse

Telefon

Datum, Ort

Unterschrift