

Общество с ограниченной ответственностью
ООО «Доктор Ермаков»

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Доктор Ермаков»

Ермаков А.А./



24.03.2026 г.

Дополнительная профессиональная программа
повышение квалификации
**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ В
КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

г. Новосибирск, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Общая характеристика образовательной программы.

Актуальность дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия в клинической практике» обусловлена потребностью в квалифицированных специалистах в «Психиатрии» и «Психотерапии», обладающих высоким уровнем профессиональных компетенции при оказании помощи пациентам в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии, с целью сохранения и укрепления здоровья взрослого населения и своевременного выявления и снижения психических патологий.

Программа направлена на совершенствование профессиональных знаний и практических навыков при оказании помощи пациентам в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии.

Программа предназначена для повышения квалификации врачей-психиатров, психиатров-наркологов.

Форма обучения: очная.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия в клинической практике» разрабатывается и утверждается ООО «Доктор Ермаков» самостоятельно, но в соответствии с положениями Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», других федеральных законов и действующих нормативных правовых документов; учитывая методические рекомендации по реализации дополнительных профессиональных программ.

Область применения программы: программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

Цели дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия в клинической практике»:

- совершенствование имеющихся компетенций, необходимых для достижения профессиональной деятельности и повышение профессионального уровня в рамках, имеющиеся квалификации психиатров и психотерапевтов;
- внедрение современных методов работы в клиническую практику врача-психиатра, врача-психотерапевта, способствующих эффективности работы в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии в клинической практике, сохранение и укрепление здоровья взрослого населения.

Задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия в клинической практике»:

- получение новых знаний в области когнитивно-поведенческой терапии;
- формирование навыков практического использования основных когнитивно-поведенческих техник при работе и клинической практике.

Максимальная учебная нагрузка (всего) – 72 часа

Группа обучающихся – не менее 4 –х человек.

Форма обучения – очная.

Обучение проводится на русском языке.

График обучения: по мере комплектования группы в течение года.

Обучение проходит в учебном классе, оборудованном мульти-медийной аппаратурой, компьютером, учебно-наглядными пособиями, макетами

По окончанию обучения проводится зачета в устной форме по билетам.

1.2. Нормативное правовое обеспечение разработки и реализации образовательной программы.

Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании РФ»;

Федеральным законом № 181-ФЗ от 24.11.1995 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

Федеральным законом № 99-ФЗ от 04.05.2011 «О лицензировании отдельных видов деятельности»;

Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «Об утверждении Положения о лицензировании образовательной деятельности»;

Приказ Минобрнауки РФ от 24.03.2025 N 266

1.3. Требования к кандидату на обучение.

К освоению программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

В процессе повышения квалификации слушатели совершенствуют следующие универсальные компетенции:

- готовность к определению состояний у пациентов в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем;
- готовность к ведению и лечению пациентов, нуждающихся в психиатрической помощи и психотерапевтической медицинской реабилитации;
- готовность к формированию у пациентов и членов их семей мотивации, направленного на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья близких

По итогам повышения квалификации слушатели будут:

- знать особенности проведения психотерапии в рамках когнитивно- поведенческого подхода;
- уметь проводить диагностику в рамках когнитивно-поведенческого подхода;
- владеть навыками психотерапевтической работы в рамках когнитивно- поведенческой подхода.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практические занятия (деловые игры, тренинги и ДР-)	Самостоятельное изучение материала	
1	Начало психотерапии: структура сессии, границы, варианты проведения.	К)	3	2	5	Зачет
2	Терапевтический альянс, как основной инструмент прогресса в психотерапии	9	3	2	4	Зачет
3	Составление плана действия в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии.	8	2	2	4	Зачет
4	Стандартные техники КПТ - (формирование индивидуального подхода)	8	2	2	4	Зачет
5	Метод Сократа в когнитивно-поведенческой психотерапии	8	2	2	4	Зачет
6	КПТ-песочница: метафоры, юмор, самораскрытие	10	3	2	5	Зачет
7	Концептуализация в рамках передачи этого навыка клиенту	8	2	2	4	Зачет
8	Окончание психотерапевтической работы, бустерные сессии, самоконтроль и поддержание результата	9	3	2	4	Зачет
	Итого	70	20	16	34	
	Итоговая аттестация - ЗАЧЕТ	2				Письменные ответы на контрольные вопросы
	ВСЕГО	72				

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Модуль 1. Начало психотерапии: структура сессии, границы, варианты проведения.

Структура сессии, ее составляющие; Выстраивание границ в рамках психотерапевтического воздействия. Варианты проведения когнитивно-поведенческой психотерапии.

Модуль 2. Терапевтический альянс, как основной инструмент прогресса в психотерапии.

Определение, характеристики, действие терапевтического альянса. Виды и стадии формирования терапевтического альянса.

Модуль 3. Составление плана действия в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии.

Составление позитивного плана действий. Вопрос определения достижимости плана действий. Планирование этапов.

Модуль 4. Стандартные техники КПТ: формирование индивидуального подхода.

Техника «Заполнение пустоты». Техника «Декатастрофизация». Техника «Переформулирование». Техника «Реатрибуция». Техника «Смена ролей».

Модуль 5. Метод Сократа в когнитивно-поведенческой психотерапии.

Определение Метода Сократа (Сократического диалога). Характеристики Метода Сократа (Сократического диалога). Механизм действия и применения Метода Сократа (Сократического диалога).

Модуль 6. КПТ-песочница: метафоры, юмор, самораскрытие.

Применение метафор в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии. Применение юмора в рамках когнитивно-поведенческой

Психотерапии. Применение техники Самораскрытия в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии.

Модуль 7. Концептуализация в рамках передачи этого навыка клиенту.

Определение концептуализации. Механизм действия концептуализации.

Модуль 8 Окончание психотерапевтической работы, бустерные сессии, самоконтроль и поддержание результата.

Определение в рамках психотерапии фазы окончания. Бустерные сессии, ее составляющие. Формирование навыка самоконтроля вне психотерапии. Формирование поддержания результата после окончания психотерапии

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Организационно-педагогические условия должны обеспечивать реализацию образовательной программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Для определения соответствия применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся образовательная организация проводит профессиональное тестирование.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого цикла (модуля).

Материально-техническая база: учебный класс, оборудованный столами, стульями, маркерной доской, шкафом, экраном, проектором, ноутбуком.

В настоящей программе используется симуляционное обучение без использования симуляционного оборудования.

Форма итоговой аттестации программы: зачет. Контроль знаний осуществляется в формате письменного ответа на Контрольные вопросы.

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Контроль знаний осуществляется в формате письменного ответа на Контрольные вопросы.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1) Какая теория лежит в основе когнитивно-поведенческой терапии?
- 2) Что такое когнитивное искажение в когнитивно-поведенческой психотерапии?
- 3) Дайте характеристику когнитивной модели тревоги?
- 4) Опишите метод Сократа в психотерапии?
- 5) Опишите структуру и общие методологические основы комплексных терапевтических программ, применяемых при терапии тревожных расстройств?
- 6) Назовите возможные симптомы-мишени терапии?
- 7) Что включают в себя бустерные сессии и их отличительные признаки?
- 8) Дайте характеристику концептуализации в рамках психотерапии?
- 9) Какой вид исследования следует использовать для оценки суицидального поведения?
- 10) Роль неадаптивных когнитивных установок в возникновении и развитии депрессивных расстройств?
- 11) Каковы варианты прохождения терапии депрессивных расстройств в рамках когнитивно-поведенческого подхода?
- 12) Основные показания и противопоказания к проведению когнитивно-поведенческой психотерапии?
- 13) Опишите структуру и общие методологические основы комплексных терапевтических программ, применяемых при терапии депрессивных расстройств?
- 14) Какие элементы входят в ABC-анализ?
- 15) Автором какого вида терапии является Джозеф Вольпе, опишите его?
- 16) Для лечения каких состояний была создана диалектическая бихевиоральная терапия?
- 17) Автором какой терапии является Джеффри Янг? Какими понятиями оперирует данный подход?
- 18) Опишите структуру и общие методологические основы комплексных терапевтических программ, применяемых при терапии обсессивно-компульсивного расстройства?
- 19) Какая идея лежит в основе РЭТ?
- 20) Назовите заключительный элемент каждой терапевтической сессии.

- 21) Дайте характеристику методу когнитивно-поведенческой терапии «Экспозиция предотвращение реакций»?
- 22) Перечислите основные механизмы когнитивной реорганизации?
- 23) Что такое контакт и контракт в когнитивно-поведенческой психотерапии?
- 24) Какие методы работы входят во «вторую волну» когнитивно-поведенческой терапии?
- 25) Опишите основные пункты техники ABCDE? Цель проведения.
- 26) Что такое промежуточные и глубинные убеждения?
- 27) Назовите 2-3 примера домашних заданий.
- 28) Общие принципы релаксации и расслабления.
- 29) Назовите 5 видов триггеров.
- 30) Какова классификация методов, применяемых в клиническом консультировании?

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. «Когнитивная терапия депрессии» - 2015 г.
2. Бек А., Фримен А. «Когнитивная психотерапия расстройств личности» - СПб.: Питер, 2017г.
3. Бек Д. "Когнитивная терапия. Полное руководство" - 2017 г.
4. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. «Психология эмоций» - 2018 г.
5. Дойдж Н. «Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру» - Москва, 2011 г.
6. Замалиева С., Еричев А. «Сила момента. Mindfulness: принципы осознанности для нового Качества Жизни» - 2017 г.
7. Кларк Д., Бек А. «Тревога и беспокойство: когнитивно-поведенческий подход.» - 2019 г.
8. Линн К. «SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией» - Москва, 2007 г.
9. Лихи Р. «Победи депрессию прежде, чем она победит тебя» - СПб, 2020 г.
10. Лихи Р. «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой» - СПб.: Питер, 2017 г.
11. Лихи Р. «Терапия эмоциональных схем» - СПб.: Питер, 2015 г.
12. Лихи Р. «Техники когнитивной психотерапии» - СПб.: Питер, 2017г.
13. МакМаллин Р. «Практикум по когнитивной терапии» - 2001 г.
14. Можны П., Шлепецки М., Прашко Я. "Когнитивно- бихевиоральная терапия психических расстройств" -2015 г.
15. Пенман Д., Берч В. «Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и стресса» - 2014 г.
16. Свит К. «Сам себе психотерапевт. Как изменить свою жизнь с помощью когнитивно-поведенческой терапии» - 2022 г.
17. Сигел Д. «Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию» -2015 г.
18. Сигел Д.«Майндсайт. Новая наука личной трансформации» - Москва, 2015 г.

19. Федоров А. П. «Когнитивно-поведенческая психотерапия» - Санкт-Петербург, 2002 г.
20. Хансон Р., Мендиус Р. «Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии» - 2011 г.
21. Харитонов С.В. "Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии" - 2017 г.
22. Экман П. «Психология эмоций» - СПб.: Питер, 2013г.
23. Abramowitz J. S. Understanding and Treating Obsessive- Compulsive Disorder: A Cognitive Behavioral Approach.
24. Antony M.M., Swinson R.P. Phobic disorders and panic in adults: A guide to assessment and treatment.
25. Basco, M.R., & Rush, A.J. Cognitive-behavioral therapy for bipolar disorder.
26. Bennett-Levy J., Butler G., Fennell M., Hackmann A., Mueller M., Westbrook, D. Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy (Cognitive Behaviour Therapy: Science and Practice, 2)
27. Clark D. Cognitive-Behavioral Therapy for OCD.
28. Clark D., Beck A. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders.
29. Cooper Z., Fairbum C. G., Hawker D. M. Cognitive-behavioral treatment of obesity.
30. Dattilio F.M. Cognitive-behavioral therapy with couples.

8. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК*

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя	13 неделя (праздники)	ИТОГО
Теория														
Практика														

* - календарный учебный график разрабатывается отдельно на каждую учебную группу.