

Утверждаю

Ректор
АНО ДПО «НАМО ИМ. Н.А. БОРОДИНА»

 Мазурина А.О.

12.01.2026 г.



Дополнительная профессиональная программа

повышения квалификации

«Когнитивно-поведенческая терапия»

срок освоения 72 академических часа (ов)

1. Нормативно-правовая основа разработки программы:

Данная программа разработана на основании следующих требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ от 24 марта 2025 года № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 г. N 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант»

2. Паспорт образовательной программы

№	Обозначенные поля	Поля для заполнения
1.	Наименование программы	Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия»
2.	Объем программы	72 часа (ов)
3.	Варианты обучения	Заочная, с применением дистанционных образовательных технологий
4.	Вид выдаваемого документа по окончании обучения	Лицам, успешно освоившим программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.
5.	Требования к уровню образования	1) лица, имеющие высшее образование; 2) лица, получающие высшее образование.
6.	Период обучения	Согласно учебному плану
7.	Цель реализации программы	Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия» является совершенствование обучающимися знаний, умений и компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности.

3. Календарный учебный график

Учебные дни	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Кол-во часов	6	8	8	8	8	8	8	8	8	2
Вид занятий	Лекции, самостоятельная работа									ИА (Тест)

4. Учебный план

№ п/п	Перечень курсов, дисциплин (модулей)	Трудоемкость, час	Объем контактной работы по видам учебных занятий (ауд /внеауд /электр.)		Самостоятельная работа (с использованием ЭО и ДОТ)	Формы аттестации
			Лекции	Практические занятия		
1.	Основы КПТ и введение в терапию	8	-	-	8	Текущий контроль
2.	Работа с автоматическими мыслями и убеждениями	6	-	-	6	Текущий контроль

№ п/п	Перечень курсов, дисциплин (модулей)	Трудоемкость, час	Объем контактной работы по видам учебных занятий (ауд /внеауд /электр.)		Самостоятельная работа (с использованием ЭО и ДОТ)	Формы аттестации
			Лекции	Практические занятия		
3.	Диагностические методы и инструменты в КПТ	10	-	-	10	Текущий контроль
4.	Когнитивные техники в КПТ	10	-	-	10	Текущий контроль
5.	Поведенческие техники в КПТ	10	-	-	10	Текущий контроль
6.	КПТ при различных расстройствах	12	-	-	12	Текущий контроль
7.	Работа с сопротивлением и осложнениями в терапии трудности в работе	6	-	-	6	Текущий контроль
8.	Основные техники когнитивно-поведенческой терапии	8	-	-	8	Текущий контроль
9.	Итоговая аттестация	2	-	2	-	Зачет
Объем программы, час.		72	-	2	70	-

5. Содержание курса

Модуль 1. Основы КПТ и введение в терапию

- 1.1 Теоретические основы: когнитивная модель, поведенческие теории.
- 1.2 Основные принципы КПТ.
- 1.3 Показания и противопоказания для применения КПТ.
- 1.4 Этические и профессиональные стандарты в КПТ.
- 1.5 Выстраивание терапевтических отношений.
- 1.6 Оценка клиента и постановка целей терапии.
- 1.7 Структура первой терапевтической сессии
- 1.8 Вторая и последующие сессии структурирование и формат

Модуль 2. Работа с автоматическими мыслями и убеждениями

- 2.1 Работа с автоматическими мыслями
- 2.2 Выявление эмоций
- 2.3 Определение убеждений: Промежуточные убеждения
- 2.4 Определение убеждений: Глубинные убеждения
- 2.5 Дополнительные когнитивные и поведенческие техники
- 2.6 Образные представления
- 2.7 Составление плана терапии
- 2.8 Трудности терапии

Модуль 3. Диагностические методы и инструменты в КПТ

- 3.1 Клиническое интервью и оценка симптомов.
- 3.2 Стандартизированные опросники и шкалы.
- 3.3 Ведение дневников как инструмент оценки.
- 3.4 Использование самонаблюдения.

Модуль 4. Когнитивные техники в КПТ

- 4.1 Когнитивные искажения и автоматические мысли.
- 4.2 Ядро убеждений и схемы личности.
- 4.3 Методы выявления и анализа когниций.
- 4.4 Когнитивное реструктурирование.

Модуль 5. Поведенческие техники в КПТ

- 5.1 Принципы поведенческого анализа.
- 5.2 Экспозиционная терапия, поведенческие эксперименты.
- 5.3 Поведенческая активация.
- 5.4 Техники решения проблем.
- 5.5 Домашние задания в КПТ: как формулировать и проверять.

Модуль 6. КПТ при различных расстройствах

6.1 КПТ при тревожных расстройствах

- 6.1.1. особенности тревожных расстройств (ГТР, панические атаки, фобии)
- 6.1.2. специфические техники КПТ тревоги
- 6.1.3 практика: разбор клинических случаев

6.2. Модели тревожности клиента. Разбор кейсов в когнитивно-поведенческой терапии

6.3. Когда тревога и страх из верных друзей превращаются в злейших врагов. И как снова с ними подружиться

6.4. КПТ при депрессии

- 6.4.1. когнитивные и поведенческие аспекты депрессии
- 6.4.2. техники работы с негативными автоматическими мыслями и сниженной активностью
- 6.4.3. практика: разработка плана активации, когнитивная реструктуризация

6.5. КПТ зависимого поведения

- 6.5.1. анализ триггеров и повышение осознания зависимого поведения
- 6.5.2. обучение навыкам совладания (копинг-стратегиям)
- 6.5.3. поведенческие эксперименты и планирование альтернативного поведения
- 6.5.4. укрепление мотивации к изменениям

Модуль 7. Работа с сопротивлением и осложнениями в терапии трудности в работе

- 7.1 Распознавание и преодоление сопротивления клиента.
- 7.2 Стратегии работы с «трудными» клиентами.
- 7.3 Управление эмоциональными кризисами и суицидальным риском.
- 7.4 Саморефлексия терапевта и супервизия.
- 7.5 Завершение терапии и профилактика рецидива

Модуль 8. Основные техники когнитивно-поведенческой терапии

- 8.1. Когнитивная реструктуризация
- 8.2. Доказательства против убеждений
- 8.3. Активация поведения
- 8.4. Позитивная визуализация (мышление о будущем)
- 8.5. Релаксация и дыхательные техники
- 8.6. Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону
- 8.7. Экспозиция в когнитивно-поведенческой терапии
- 8.8. Ролевая игра
- 8.9. Поведенческая активация
- 8.10. Тестирование реальности
- 8.11. КПТ в практике: адаптация техник под особенности клиента

6. Оценочные и методические материалы

Оценочные типовые задания

1. Какой метод в когнитивно-поведенческой терапии используется для выявления и анализа когнитивных искажений, влияющих на восприятие ситуации?

- А. Метод «Шкала веры»
- Б. Метод «Реальные альтернативы»
- В. Метод «Дневник автоматических мыслей»**
- Г. Метод «Сценарное планирование»

2. Какую роль в установлении терапевтических отношений играет эмпатия в КПТ?

- А. она помогает создать доверие и безопасную атмосферу для клиента**
- Б. она позволяет терапевту всегда быть активным и агрессивным в терапии
- В. она направлена на снижение стресса и тревожности клиента с помощью когнитивных техник
- Г. она позволяет терапевту избегать обсуждения сложных тем с клиентом

3. Что является основным этапом работы с личностными схемами в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)?

- А. Переосмысление автоматических мыслей
- Б. Идентификация, анализ доказательств и переосмысление глубинных убеждений**
- В. Применение поведенческих экспериментов для оценки социальной изоляции
- Г. Оценка воздействия семейного воспитания на личность

Методические материалы (Инструкция по работе с СДО) размещены на сайте Академии: <https://namobr.com/info/obrazovanie/>