

# Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

## AMERİKAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA) 9 kredi Belgeli PLUS Programı (12 KUR) - 120 Saat (6 hafta sonu)

Canlı Seans Demonstrasyonları, Videolar, Vaka Örnekleri ve Süpervizyon

### Eğitmenler

**Doç. Dr. Murat Artıran**, *Albert Ellis Enstitüsü Eğitmeni, Rasyonel Duygucu & Bilişsel Davranışçı Terapi Uluslararası Süpervizörü, Albert Ellis Enstitüsü Türkiye Direktörü*

**Dr. Kristene Doyle**, *Albert Ellis Enstitüsü Başkanı*

**Prof. Dr. Zeynep Karataş**, *Academy of Cognitive Therapy Sertifikalı Bilişsel Davranışçı Terapist*

**Dr. Ezgi Ildırım**, *RDDT & BDT Terapisti*

**Uzm. Psikolojik Danışman Hasan Mehmet Artıran**, *RDDT & BDT Terapisti*

### Alınacak belgeler:

- Rasyonel Psikoloji Albert Ellis Enstitüsü Türkiye Merkezi 12 Kur – 120 saatlik **Rasyonel Duygucu & Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Ön-Uygulamacı Programını** tamamlamıştır belgesi.
- 3 saat kredilik Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy Theoretical Essentials 'AMERİKAN PSİKOLOJİ BİRLİĞİ' Onaylı katılımcı sertifikası.
- Depresyon Bozukluklarında Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy ve Anksiyete Bozukluklarında Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy 6 saat kredilik 'AMERİKAN PSİKOLOJİ BİRLİĞİ' Onaylı katılımcı sertifikası.

### Başvuru Koşulları:

- 1) Türk PDR Der üyesi olmak. Olmayanlar dernek ile görüşebilirler.
- 2) Programa katılabilmeniz için CV'nizi ve diploma (veya öğrenci belgelerinizi) fotoğraf çekip Türk PDR Derneği'ne göndermeniz gerekmektedir.
- 3) Rasyonel Psikoloji Enstitüsü'nün size göndereceği 'KURALLAR VE YÖNERGELER, BİLGİLENDİRİMİŞ ONAM FORMU' isimli belgeyi okuyup imzalamak.

### RDDT ve BDT Ön-Uygulamacı Belgesi Yeterlilik koşulları:

1. %75 Devam zorunluluğu
2. 1-2-3-4. Kurlar için 10 soruluk TEK Sınav (Başarısız olduğunda 2 kez daha alınabilir) 75 Puan ve üzeri alanlar başarılı sayılır.
3. 6-7-8-9. Kurlar için 10 soruluk TEK Sınav (Başarısız olduğunda 2 kez daha alınabilir) 75 Puan ve üzeri alanlar başarılı sayılır.

4. 10 ve 11. Kurlar için her katılımcı en az 2'şer kez süpervizyondan geçecektir, katılımcılar süpervizör önünde uygulama yapacaktır. Uygulamalarda 75 Puan ve üzeri alanlar başarılı sayılır.
  5. Katılımcılar kurların bitiminin ardından (4 ay içinde) 1 seans ses kaydını [info@rasyonelpsikoloji.com](mailto:info@rasyonelpsikoloji.com) adresini kullanarak **WETRANSFER** sitesinden süpervizöre göndereceklerdir. Süpervizör uygun bulmaz ise tekrar seans yapılmasını isteyebilir.
- Note: Koşullar karşılanamadığında başarısız olan adaylara KATILIMCI belgesi düzenlenir.

## PROGRAM SÜRESİNCE VERİLECEK ÜCRETSİZ METARYELLER:

Not: Hiçbir metaryel online – internet üzerinden paylaşılmaz. Tüm metaryeller KARGO yoluyla (karşı ödemeli olarak) 3 aşamada (program boyunca 3 ayrı kargo alacaksınız) gönderilir.

Eğitimlere ait **bazı Slide'lar** ve diğer okuma notları

### Danışan & Terapist Formlar:

Seanslarda danışanlara verilecek olan RDDT ve BDT terapileri formları

Terapistin kullanacağı formlar

BDT'de Ev ödevleri için gerekli olan formlar

Transkriptler: 2 Seans transkript örneği

### Makaleler

BDT Araştırmalarından 'Özetler'

Dr. Albert Ellis'in 2 makalesi

Dr. Albert Ellis'in 2 kitabının özeti

BDT ve RDDT Vaka örnekleri

### Ölçekler:

- 1- İrrasyonel İnanışlar Ölçeği (Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği, Artıran (2019))
- 2- Ergenlerde irrasyonel inanışlar
- 3- 3- Çalışanlar üzerinde irrasyonel inanışlar
- 4- Duyguları ölçme (2 ölçek)
- 5- Semptom belirleme ölçeği
- 6- Psikolojik rahatsızlıkları ölçen çeşitli diğer ölçekler



# PROGRAM

## 1. ve 2. Kur

### 1. gün (kur)

- Bilişsel Davranışçı Terapiler'in Esasları
- Bilişsel Davranışçı Terapi Çeşitleri ve Odaklandıkları Noktalar
- Bilişsel Davranışçı Terapi'de Ana Prensipler ve Yapılar
- Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temel Teorik Yapı
- Rasyonel Davranışçı Duygucu Terapi'nin Felsefi Kökenleri

### 2. gün (kur)

- Psikoterapist ile Danışan İlişkisi
- BDT ve RDDT Terapistinin Duruşu ve Görevleri
- BDT'de Danışanın Sorumlulukları ve Terapideki Rolü
- Bilişsel Davranışçı Terapilerde Danışanla Kurulan Terapötik İlişkinin Esasları
- BDT terapilerinde Önemli Etik ve Profesyonel Noktalar

## 3. ve 4. Kur

### 3. gün (Kur) (Prof. Dr. Zeynep Karataş)

- Bilişsel Terapi ve Aaron Beck Hakkında Bilgilendirme
- Beck Yönelimi'nin Tarihçesi ve Gelişimi
- Bilişsel üçlü
- Olumsuz Otomatik Düşünceler
- Ara inançlar
- Temel inançlar
- Bilişsel çarpıtmalar

### 4. gün (Kur) (Prof. Dr. Zeynep Karataş)

- BDT Seanslarının Genel Yapısı
- BDT'de Klinik Görüşme
- Beck Depresyon Modeli
- Ölçek kullanımı: Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Anksiyete ve Beck Depresyon Ölçekleri değerlendirmeleri
- Formülizasyonşar: Kesitsel ve Olgusal Formülizasyon
- Otomatik Düşüncelerle Çalışmak
- BDT'de Kanıtsal Çürütme Tekniği
- Kar Zarar, Aşığa Oklar Teknikleri

## 5. ve 6. Kur

### 5. gün (Kur)

#### Çalıştay 1:

**APA EĞİTİMİ (2 kredi):** Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi'nin Teorik Esasları (2 APA Kredisi) (Theoretical Essentials in REBT & CBT (2 APA credits) *Dr. Murat Artıran*

#### Çalıştay 2:

- Temel Düzey Sokratik Soru Sorma Tekniği
- Rasyonel Terapi ve BDT'nin Ortak Noktaları ve Farklılıkları

### 6. gün (Kur)

**Takıntı – Zorlantı Bozukluğu (OKB bozuklukları)** *Dr. Murat Artıran* (Yetişkin ve Çocuklar) Rasyonel Duygucu Davranışçı ve Bilişsel Davranışçı OKB'ye Yaklaşım ve Vaka Kavramsallaştırması & Tedavi Yöntemleri (REBT & CBT Interventions, Case Conceptualizations & Treatment Strategies for OCD – Adults and Children)

**Travma ve Yas Süreçlerinde** Rasyonel Duygucu Davranışçı ve Bilişsel Davranışçı OKB'ye Yaklaşım ve Vaka Kavramsallaştırması & Tedavi Yöntemleri (REBT & CBT Interventions, Case Conceptualizations & Treatment Strategies for Trauma and Excessive Sorrow – Adults and Children)

## 7. ve 8. Kur

### 7. gün (Kur)

#### İleri Düzey – Terapist Becerileri

- İleri Düzey- Sokratik Soru Sorma Tekniği ve Uygulamalı Gösterimi
- Ev ödevlerinin çeşitleri ve hazırlanışı
- Ergen ve Çocuklarda RDDT ve BDT Terapisi- Dikkat edilecek noktalar
- Canlı seans demonstrasyonu

#### Çalıştay 2:

#### İleri Düzey – Seans Planlarının Hazırlanması

- İleri Düzey-Psikolojik Rahatsızlıklarda Tedavi BİLİŞSEL Planlarının Hazırlanması
- İleri Düzey-Psikolojik Rahatsızlıklarda Tedavi DUYGUSAL Planlarının Hazırlanması
- İleri Düzey-Psikolojik Rahatsızlıklarda Tedavi DAVRANIŞSAL Planlarının Hazırlanması
- Seans Demonstrasyonu (Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi & Bilişsel Davranışçı Terapi)

## 8. gün (Kur)

**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu** (ADHD – REBT & CBT Interventions in ADHD) – Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları

**Oyun ve İnternet Bağımlılığı** – Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları (Gaming – REBT & CBT Interventions in Internet and Game Addiction)

## 9. ve 10. Kur

### 9. gün (Kur)

Çalıştay 1:

**Öfke Problemleri ve Karşıt Gelme Karşı Olma Bozukluğu ve Davranım Bozukluklarında** Çocuklarda RDDT ve BDT Uygulamaları

- Seanslarda ve Tedavide Zor Durumlarla Başa Çıkma
- Zor veya Direnç Gösteren Danışanlarla Çalışmak

Çalıştay 2:

**Kültürümüze Uyumlu Motivasyon Duygucu Davranışçı Terapi** – Yeni Psikoterapi Yaklaşımı ve Yeni Teknik ve Yöntemler

### 10. gün (Kur)

Çalıştay 1: (Dr. Kristene Doyle)

**Anksiyete & Korku ile ilgili Rahatsızlıklarda – 1 REBT ve CBT Yaklaşımı ve Vaka Kavramsallaştırması** (REBT & CBT Interventions & Treatment Strategies for Anxiety and Fear Problems- Adults and Children) ([APA belgeli](#))

**Depresyon** – Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları, Vaka Formülizasyonları ve Tedavi Stratejileri (Yetişkin ve Çocuk Danışanlar için) Depression-REBT & CBT Interventions, Case Conceptualizations & Treatment Strategies for Depression for Adults and Children ([APA Belgeli](#))

### ÖNEMLİ NOTLAR & UYARILAR:

1) Psikolojik Rahatsızlıklarda Uygulamalar eğitimlerinin tarihleri ve sıralaması (5 ve 6 veya 7 ve 8. veya 9. 10. kurlar) değişebilir. APA kurlarında öğretim üyesi olarak ya Dr. Murat Artıran ya da Dr. Kristene Doyle görev alabilir.

2) Önemli uyarı: APA kurlarının bazılarında Albert Ellis Enstitüsü'nden yabancı öğretim üyeleri görev yaptığından ve programları her zaman uygun olmadığından gruplar birleştirilebilir (25 kişilik gruplardan daha fazla katılımcı aynı anda bu eğitimleri alabilirler)

3) APA kurlarına %100 katılım zoruludur katılmayanlar APA kredili belge alamazlar.

# 11. ve 12. Kur

## 11. gün (Kur)

Çalıştay 1: RDDT ve BDT Yaklaşımı ile Kendi Sürecinde Geçme (*Self-evaluation with the perspective of REBT & CBT*)

Not: Bu aşamada öğrenciler kendi bilişsel çarpıtmalarını, irrasyonel inanışlarını öğrenecekler ve kendi 'formülizasyonlarını' çıkaracaklardır.

Çalıştay 2:

Süpervizyon -1: Katılımcıların uygulamaları ABC Modeli

Süpervizyon -2: Katılımcıların uygulamaları Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal çalışmalar

## 12. gün (Kur)

Süpervizyon – 3: Katılımcıların uygulamaları Çürütme / Bilişsel Yeniden Yapılanma

Süpervizyon -4: Katılımcıların uygulamaları Ev Ödevleri

## Program Hakkında Sık Sorulan Soru Cevaplar

**Soru :** Eğitimi bitirdiğimde uygulamacı olacak mıyım?

Evet. 12 kuru tamamlayanlar Ön (başlangıç düzey) Uygulamacı olarak çalışmalarınıza başlayabilirsiniz.

**Soru :** Programdan başarısız olmak mümkün müdür?

Bazı kurların sonunda sınav yapılacaktır. Öğrenciler toplamda aynı sınavı 3 kere alabilirler. Üçünden de başarısız olanlar, program dışı bırakılırlar. Programın %75'inden daha azını tamamlayanlar için bir sonraki dönem kurlara katılma hakkı sınırlı olmak kaydı ile verilir. Eğer öğrenci bu kurlara da devam etmez ise belge alma hakkını kaybeder. Sınıf ortamında arkadaşlarına veya hocalarına etik ve ahlaki değerler temelinde uygun davranmayanlar programdan çıkarılır, ücret iadesi yapılmaz.

**Soru :** Alacağım belgelerin ulusal ve uluslararası geçerliliği var mıdır?

Evet vardır. Uluslararası alanda tarafımızdan belgelendirilmiş olan öğrencilerimiz bu belgeler ile üniversitelere başvurduklarında 'referans ve yeteneklerini kanıtlamak için' kullanmaktadırlar. Birçok yabancı üniversite lisans ve yüksek lisans programlarında 'bazı dersler için bu öğrencilerimizi MUAF tutulabilmektedir.

Yurtdışında İş alanlarında başvururken referans olarak geçerliliği üst düzeydedir. Lütfen sitemizdeki referans numaralarını iş verenlere veriniz, kontrol etmek isterlerse sitemize girip kontrol edebilirler.

Ulusal alanda bu programları almış öğrenciler her zaman için avantajlı konumda olmaktadır.

Not: Bazı öğrenciler 'Alacağım belge resmi olarak Türkiye'de geçerli midir?' diye sormaktadır. Bu sorunun cevabı şöyledir: Bir kişinin YÖK tarafından onaylanmış ve tanınmış olan bir üniversiteden almış olduğu ÜNİVERSİTE DİPLOMASI haricindeki hiçbir belge Türkiye'de RESMİ olarak geçerlidir veya geçersizdir denilemez. Dünyanın hiçbir ülkesinde 'belgeler veya sertifikalar'ın RESMİ bir gücü yoktur. Ancak kişinin yeteneklerini, yetkinliğini ve uzmanlığını göstermesi açısından ÖZEL VE RESMİ kurumlar bu belgeleri görmek istemektedirler. Sizin diğerlerinden farkınızı belirtmeniz için gereklidir. Belgelendirdiğimiz kişilerin birçoğu bugün devlet ve kamu kurumlarında çalışmaktadır.

**Soru:** Daha önce Bilişsel Davranışçı Terapi aldım, 1. kurdan başlamak zorundamıyım?

Hayır. Enstitümüzde sizin için bir SEVİYE BELİRLEME SINAVI vardır. Bu sınavdan alacağınız nota göre hangi kurdan başlayacağınız belirlenmektedir.

**Soru:** Daha önce BDT almadım ancak başka bir terapi eğitimi aldım, 1. kurdan başlamak zorunda mıyım?

Evet.

**Soru:** Alanda uzun yıllar (5 yıl ve üzeri) tecrübem var ama terapi eğitimi almadım. 1. kurdan başlamak zorundamıyım?

Evet.

**Soru:** Eğitim bittikten sonra bu eğitimlerin devamı olacak mı? Süpervizyon alabilir miyim?

Evet. Her eğitim programı bittikten sonra hocalarımız tarafından özel oturumlarda yer alabilirsiniz (Online veya Yüz yüze). Ücretlendirmesi ayrı yapılır.

