

**PSİKOLOJİK DANIŞMA ALANINDA ŞEMA TERAPİ  
PROGRAMI VE TAKVİMİ**

<b>1. MODÜL: KAVRAMSALLAŞTIRMA VE DEĞERLENDİRME</b>	<b>Tarih</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilişsel Terapi'den Şema Terapi'ye değişim</li><li>• Şema Terapi'nin Tanımı</li><li>• Standart Bilişsel Terapi modelinden farkı</li><li>• Şema Kuramı</li></ul> <p><b>ŞEMALAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Şemaların Kazanılması</li><li>• Şemaların Özellikleri</li><li>• 5 Şema Alanı ve 18 Şema</li></ul> <p><b>BAŞA ÇIKMA TEKNİKLERİ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Başa Çıkma Tanımı</li><li>• Başa Çıkma Tepkileri: Teslim, Kaçınma ve Aşırı Telafi</li></ul> <p><b>ŞEMA MODLARI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Şema Modu Tanımı Çocuk Modları, Uyum Bozucu Ebeveyn Modları, Uyum Bozucu Baş Etme Modları</li><li>• Şema Terapi'nin Tanımı</li><li>• Sağlıklı Erişkin Modu</li><li>• Kişilik Bozukluklarında Şema Modları: Narsistik ve Borderline Kişilik Bozukluğu</li><li>• Psikolojik Danışmanın Kendi Şemalarını Tanıması</li></ul>	<p style="text-align: center;">06-07 Mayıs 2023 Saat:10:00-17:00 <b>(Online)</b></p>
<b>2.MODÜL: ŞEMA TERAPİSİ UYGULAMALARINA GİRİŞ</b>	
<p><b>ŞEMA TERAPİ TEKNİKLERİ</b></p> <p><b>BİLİŞSEL TEKNİKLER</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Şema günlükleri</li><li>• Başa çıkma kartları</li><li>• Kar-zarar analizi</li><li>• Kanıt-karşı kanıt analizi</li></ul> <p><b>YAŞANTISAL TEKNİKLER 1 (Görselleme Çalışması)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Görselleme &amp; Görsellemenin Yeniden Senaryolandırılması</li><li>• Şemaları Erken Çocukluk Yaşantısıyla Bağdaştırmak</li><li>• Çocuk modları, özellikle incinmiş ve kızgın çocuk modları ile yeniden ebeveynlik</li></ul> <p><b>YAŞANTISAL TEKNİKLER 2 (Çift Sandalye&amp;Canlandırma)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Şemalar ve modlarla çift sandalye</li><li>• Uyum bozucu başa çıkma modlarıyla yüzleştirmek</li><li>• Canlandırmalar</li></ul> <p><b>TERAPİ İLİŞKİSİNİN ŞEMA TERAPİ ODAKLI KULLANIMI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yeniden Ebeveynlik</li><li>• Empatik Yüzleştirme</li><li>• Sınır Koymak</li><li>• Terapist Şemaları: Bazı danışanlar karşısında şemaları aktifleştiren terapistlerin tedavi sürecinde karşılaştıkları engellerle çalışmak</li><li>• "Kendini açma"nın uygun şekilde kullanımı</li></ul>	<p style="text-align: center;">20-21 Mayıs 2023 Saat:10:00-17:00 <b>(Online)</b></p>

### 3.MODÜL: DETAYLI ŞEMA STRATEJİLERİ

#### ŞEMA MÜDAHALE TEKNİKLERİ

- Duygusal Yoksunluk Şeması için stratejiler
- Sosyal İzolasyon
- Duyguları Bastırma
- Kusurluluk
- Başarısızlık
- Boyun Eğicilik
- Bağımlılık
- İç içelik
- Dayanıksızlık
- Karamsarlık
- Kuşkuculuk
- Terkedilme
- Cezalandırıcılık
- Fedakârlık
- Yüksek Standartlar
- Onay Arayıcılık
- Haklılık
- Yetersiz Özdenetim

#### ŞEMA TERAPİNİN BORDERLINE & NARSİSTİK KİŞİLİK BOZUKLUKLARINDA UYGULANMASI

- Borderline ve Narsistik Kalıpları Tanıma
- Mod Modelini Öğrenmek
- Mod Tekniklerinin Kişilik Bozukluklarında Uygulanması
- Mod Ölçeğinin Tedavide Kullanımı
- Yaşantısal, Bilişsel, Davranışsal Yöntemlerin Kullanımı
- Terapi İlişkisinin Tedavide Kullanımı
- Terapide Sınırları Yönetmek
- İntihar Girişimlerini Yönetmek
- Yakınlaşma ve Bireyselleşme Becerilerini Geliştirmek
- Terapist Şemalarının Yönetimi
- Borderline ve Narsistik İlişkileri Tanımak
- Empatik Yüzleştirme Tekniğinin Kullanımı
- Öfke Ataklarını Yönetmek

10-11 Haziran 2023

Saat:10:00-17:00

(Online)

**NOT: Özel durumlarda ve ülkedeki kriz durumlarında, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği eğitimleri iptal etme veya eğitim tarihlerini değiştirme hakkına sahiptir.**