

ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР:



"КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ"

Дорогие коллеги!

Вы когда-нибудь чувствовали, что навязчивое стремление к идеалу мешает вам и людям, которые обращаются к вам за помощью, жить полной жизнью?

Перфекционизм заставляет ставить нереалистичные цели, из-за чего люди часто испытывают разочарование и неудачу. Он может мешать принимать решения, завершать проекты и наслаждаться моментами счастья. Вместо того чтобы радоваться достижениям, люди сосредотачиваются на недостатках и ошибках.

Клинический перфекционизм — это чрезмерная зависимость самооценки от решительного стремления к самообязывающим, навязанным самому себе стандартам, по крайней мере, в одной весьма существенной области, несмотря на неблагоприятные последствия (Роз Шафран, 2002).

Исследования показали, что перфекционизм не только коррелирует с тревогой, депрессией, суицидальными мыслями, расстройствами пищевого поведения и обсессивно-компульсивным расстройством, но также играет роль в их возникновении. Актуальность этой темы сложно переоценить.

Этот семинар станет отличной возможностью углубить свои знания и навыки в области когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и узнать, как эффективно работать с клиентами, страдающими от перфекционизма.



РЕГИСТРАЦИЯ

Если возникли проблемы с регистрацией, обращайтесь:



+375 44 5768445



cbthub.by@gmail.com



Inst: cbthub.by

 **Дата:** 7-8 июня 2025

 **Время:** суббота 10.00-17.00, воскресенье 10.00-15.30

 **Место проведения:** ГУО РИВШ, ул. Московская, 15

Смешанный формат обучения: очный и онлайн.

 **ДЛЯ КОГО:** Семинар предназначен для психологов, психотерапевтов, психиатров, студентов старших курсов.

НА СЕМИНАРЕ МЫ РАССМОТРИМ

- Современные концепции перфекционизма.
- Здоровый и клинический перфекционизм. Оценка и диагностика перфекционизма.
- Механизмы возникновения перфекционизма: когнитивные и поведенческие аспекты.
- Влияние на психическое здоровье: тревога, депрессия, расстройства пищевого поведения.
- Основные принципы когнитивно-поведенческой терапии.
- Когнитивно-поведенческая модель перфекционизма.
- Концептуализация.
- Протокол работы с перфекционизмом: постановка целей, мотивация, когнитивные и поведенческие техники.
- Работа с прокрастинацией.
- Развитие навыков самосострадания, когнитивной гибкости и принятия неидеальности.

По окончании семинара выдается сертификат государственного образца

Спикер - Кондаурова Анна

Григорьевна: клинический психолог, аккредитованный когнитивно-поведенческий терапевт (ЕАВСТ), диалектико-поведенческий терапевт (Behavioral Tech, USA), обучение в институте Beck Institute for Cognitive Behavioral Therapy, USA), Centre for Research on Eating Disorders at Oxford (CREDO)

