



العلاج المعرفي السلوكي CBT

2025 08 - 04  
اسطنبول (تركيا)



## العلاج المعرفي السلوكي CBT

رمز الدورة: 120485\_95330 تاريخ الإنعقاد: 04 - 08 مايو 2025 دولة الإنعقاد: اسطنبول (تركيا) التكلفة: 4200 يورو

### المقدمة:

يحاول هذا النوع من العلاج النفسي دمج التقنيات المستخدمة في العلاج السلوكي التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك، من حيث تصور المراجع أو العميل الذي يطلب المساعدة، من أجل تغيير سلوكه، بالإضافة إلى ذلك، يستخدم العلاج السلوكي المعرفي استراتيجيات سلوكية للتركيز على الجوانب الوجداني و العاطفي للعميل والبيئة الاجتماعية المحيطة به، المعرفية والعاطفية والاجتماعية والبيئية لتحقيق التغييرات المرجوة، لذلك، يتضمن نموذج السلوك المعرفي العلاقة بين الإدراك والسلوك والحالة العاطفية للفرد في البيئة الاجتماعية، إذا كنت أحد المهتمين بمجال الصحة النفسية و مجال العلاج السلوكي المعرفي، أو كانت وما زالت الرغبة تراودك لكي تعرف كيف تكون معالج أو طبيب نفسي ناجح ومتميز، نهدف من وراء هذه الدورة، إلى إعداد جيش من المعالجين النفسيين الناجحين والمتميزين في مجال العلاج النفسي.

### الفئات المستهدفة:

- الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين.
- العاملين في المؤسسات والدوائر ذات الصلة.
- كل من يجد في نفسه الحاجة لهذه الدورة ويرغب بتطوير مهاراته وخبراته.

### الأهداف التدريبية

في نهاية هذا البرنامج، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم المبادئ الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي.
- فهم نظرية العلاج المعرفي السلوكي.
- ممارسة الفنيات الأساسية في العلاج المعرفي السلوكي.
- فهم العلاقة العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي.

### الكفاءات المستهدفة:

- العلاج المعرفي السلوكي.
- ما مدى تأثير العلاج السلوكي المعرفي للقلق.
- أنواع اللادمان وأسبابه.
- الفروق بين المدارس العلاجية المستخدمة في علاج الإدمان وفعالية كل منهم في العلاج.
- مقارنة بين العلاج السلوكي المعرفي واستخدام النقراس.

### محتوى الدورة

الوحدة الأولى، العلاج المعرفي السلوكي:

- تعريف العلاج السلوكي
- أهمية العلاج السلوكي
- نشأة العلاج السلوكي
- أساليب العلاج السلوكي

## الوحدة الثانية، مقارنة بين العلاج السلوكي المعرفي واستخدام الأقراس:

- نظريات العلاج السلوكي
- نهوض التغيير المتكامل
- كيفية تغيير العادات السلبية ؟
- تقنيات العلاج المعرفي السلوكي

## الوحدة الثالثة، ما مدى تأثير العلاج السلوكي المعرفي للأرق؟:

- العلاج السلوكي المعرفي للأرق
- تحسين عادات النوم والسلوكيات
- كيفية تمييز العادات التي تؤثر في قدرتك على النوم ومن ثم تغييرها
- تعلم كيفية السيطرة على الأفكار السلبية وبواعث القلق و التخلص منها
- العلاج عن طريق التحرك في المحفزات
- تجنب العواهل التي تجعل العقل يقاوم النوم
- تحديد وقت ثابت للنوم والاستيقاظ وتجنب نور القيلولة
- تقييد فترة النوم

## الوحدة الرابعة، أنواع الادهان وأسبابه:

- مفهوم الإدمانات المتعددة من خلال فهم فلسفة الاعتيادية وكيفية تكونها
- النراض النفسية الشائعة والتي تحدث بسبب التعاطي وكيفية علاجها
- تشخيص الحالات النفسية والادمان
- مدارس ونظريات علاج الادهان والتشخيص المزدوج
- فهم أعمق لبنية المجتمعات العلاجية والقواعد الحاكمة لها

## الوحدة الخامسة، الفروق بين المدارس العلاجية المستخدمة في علاج الإدمان وفعالية كل منهم في العلاج:

- العلاج الروحاني
- العلاج المعرفي السلوكي
- العلاج الدوائي
- الإدمان والتشخيصات النفسية الأخرى التشخيصات المزدوجة وكيفية التعامل معها

نموذج تسجيل :  
العلاج المعرفي السلوكي CBT

رمز الدورة: 120485 تاريخ الإنعقاد: 04 - 08 مايو 2025 دولة الإنعقاد: اسطنبول (تركيا) التكلفة: 4200 يورو

معلومات المشارك

الاسم الكامل (السيد / السيدة):

.....

الهسمى الوظيفي: .....

الهاتف / الجوال: .....

البريد الإلكتروني الشخصي: .....

البريد الإلكتروني الرسمي: .....

معلومات جهة العمل

اسم الشركة: .....

العنوان: .....

الهدية / الدولة: .....

معلومات الشخص المسؤول عن ترشيح الموظفين

الاسم الكامل (السيد / السيدة):

.....

الهسمى الوظيفي: .....

الهاتف / الجوال: .....

البريد الإلكتروني الشخصي: .....

البريد الإلكتروني الرسمي: .....

طرق الدفع

الرجاء إرسال الفاتورة لي

الرجاء إرسال الفاتورة لشركتي