

Cognitive Behavior Therapy Indonesia

Sesi 1 (3 jam)

- Pengenalan CBT
- Penelitian CBT
- 10 prinsip CBT
- Model Kognitif

Sesi 2 (3 jam)

- Identifikasi Situasi spesifik
- Identifikasi Pikiran Otomatis
- Identifikasi Emosi

Sesi 3 (3 jam)

- Konseptualisasi Kognitif
- Asesmen dalam CBT
- *Initial Assessment*
- BDI, BAI, PBQ
- *Functional Analysis*

Sesi 4 (3 jam)

- Modifikasi Pikiran
- Socratic question
- *Guided discovery*

Sesi 5

- Intervensi perilaku
- Behavioral Experiment
- Behavioral activation

Sesi 6 (3 jam)

- Identifikasi dan modifikasi beliefs (cognitive and behavioural intervention)
- Downward arrow
- *Looking for Evidence*

Sesi 7 (3 jam)

- Struktur terapi CBT

Sesi 8 (3)

- Konsep tugas/PR dalam CBT
- “*Worksheet*” Dalam CBT
- Sesi akhir dalam CBT

Sesi 9 (3 jam)

- Role play menggunakan struktur dan Teknik CBT.