



Denumirea programului de studii	Activitatea psihoeducațională, de consiliere și de psihoterapie a psihologului practic
Ciclul	Ciclul II – Master
Denumirea cursului	Terapii cognitiv-comportamentale
Facultatea/catedra responsabilă de curs	Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială, catedra Psihologie
Titular de curs	Larisa Chirev, lector
Cadre didactice implicate	Loși Elena, dr., conf. univ., Adăscăliță Viorica, dr., conf. univ.
e-mail	larisa502@yahoo.com , lenadonica@yahoo.com , magicflicker@gmail.com

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anu I	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	Studiu individual
S.02.O.009	5	I	II	150	35 22/13	115

Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

Cursul are un caracter teoretico-aplicativ, urmărește însușirea de către masteranzi a fundamentelor teoretice ale psihoterapiilor cognitiv-comportamentale, precum și formarea unor deprinderi de activitate terapeutică din perspectiva cognitiv-comportamentală. În cadrul activităților practice masteranzii vor avea posibilitatea să exerseze diverse tehnici de relaxare, tehnici comportamentale, emoționale și cognitive de identificare, verificare și modificare a gândurilor automate și convingerilor iraționale, precum și să le utilizeze în lucrul cu altă persoană în calitate de terapeut.

Competențe dezvoltate în cadrul cursului

Cognitive: cunoașterea teoriilor diversilor autori care au contribuit la dezvoltarea terapiilor cognitiv-comportamentale și a tehnicilor utilizate în acest demers terapeutic.

De aplicare: utilizarea tehnicilor terapeutice de relaxare, de identificare, verificare și modificare a gândurilor iraționale atât în raport cu sine, cât și cu alte persoane.

De analiză și sinteză: distingerea specificului în abordarea teoretică a reprezentanților terapiei cognitive și comportamentale, selectarea tehnicilor în raport cu dificultatea clientului și specificul personalității lui.

De comunicare: deprinderi de a lucra în echipă, de a prezenta și argumenta părerea proprie, de a utiliza limbajul asertiv, de a folosi strategii de comunicare cu diferite tipuri de interlocutori.

De învățare: capacitatea de a-și determina scopurile învățării, de a planifica, analiza și autoevalua activitatea de cunoaștere, capacitatea de autoexplorare și dezvoltare a calităților individuale.

Finalități de studii realizate la finele cursului

- Identificarea și interpretarea științifică a mecanismelor de apariție a tulburărilor de comportament, de personalitate și de relaționare;
- Utilizarea tehnicilor de intervenție specifice terapiilor cognitiv-comportamentale;
- Argumentarea demersului terapeutic întreprins în raport cu dificultatea clientului și specificul personalității lui;
- Organizarea unei ședințe terapeutice;
- Evaluarea comportamentelor și convingerilor atât proprii, cât și ale interlocutorului;



- Conștientizarea efectelor terapeutice ale terapiilor cognitiv-comportamentale.

Precondiții

Este necesar ca masteranzii să posede cunoștințe din următoarele domenii: psihologia personalității, psihologia dezvoltării, psihologia clinică, bazele consilierii, bazele psihoterapiei.

Unități de curs

Tema 1. Terapia comportamentală

Tema 2. Teoria social-cognitivă

Tema 3. Terapia cognitivă

Tema 4. Terapia rațional–emotiv–comportamentală

Tema 5. Terapiile cognitiv-comportamentale în diverse tipuri de tulburări și situații de criză

Metode și tehnici de predare și învățare

Prelegerea-discuție, prelegerea cu suport, lectură ghidată, prelegerea frântă, exersarea, clasa inversată, demonstrația, simularea, studiul de caz.

Strategii de evaluare

În cadrul evaluării curente vor fi apreciate răspunsurile la seminare și produsele activității individuale. Evaluarea finală se realizează prin test de evaluarea a cunoștințelor.

Bibliografie

Obligatorie:

1. Briers Stephen. Terapia cognitiv-comportamentală. Cum să îți îmbunătățești gândirea și viața prin TCC. Editura: ALL, 2015, 288 pag.
2. Ellis Albert, MacLaren Catherine. Terapia rațional-emotivă și comportamentală. Ghidul terapeutului. Editura: ALL, 2018, 200 pag.
3. Holdevici Irina. Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală. București: Editura Trei, 2011, 714 pag.

Opțională:

1. Clark David A., Beck Aaron T. Terapia cognitivă a tulburărilor de personalitate. Știința și practica. / trad. Mihăilaș M. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2012, 404 pag.
2. Friedberg Robert. Tehnici de terapie cognitivă pentru copii și adolescenți: instrumente pentru optimizarea practicii clinice. / trad. Mihăilaș M. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2013, 380 pag.
3. Leahy Robert L. Terapia centrată pe scheme emoționale. / trad. Găgeanu C. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2017, 408 pag.
4. Lupu Viorel. Introducere în hipnoterapia și în psihoterapia cognitiv-comportamentală a copilului și a adolescentului. Cluj Napoca: Editura AȘCR, Editia a II-a, 2012, 240 pag.
5. Popa Cosmin, David Daniel, Sava Florin A. Psihoterapiile cognitive și comportamentale în tulburările de personalitate. Aplicații practice și noi direcții. București: Editura Trei, 2018, 432 pag.
6. Westbrook David, Kennerley Helen, Kirk Joan. Introducere în terapia cognitiv-comportamentală. Iași: Editura Polirom, 2010, 448 pag.
7. Wills Frank. Psihoterapie și consiliere cognitiv-comportamentală. București: Editura Herald, 2012, 352 pag.
8. Нельсон-Джонс Ричард. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2001, 464 с.



**Universitatea Pedagogică
de Stat „ION CREANGĂ”
din Chișinău**

str. Ion Creangă, nr. 1, MD - 2069,
Chișinău, Republica Moldova
www.upsc.md