

# Studieplan 2022/2023

## Innføring i kognitiv terapi

**Studiepoeng: 10**

### Studiets nivå og organisering

Studiet er en videreutdanning som går over ett semester, og er på totalt 10 studiepoeng. Studiet er nettbasert.

### Bakgrunn for studiet

Høgskolen i Innlandet tilbyr et utdanningstilbud i grunnleggende kognitiv terapi. Forskning viser til gode resultater for kognitiv terapi, men at det også forutsetter at man har teoretisk kunnskap om det og god trening i å anvende det i praksis. Det legges vekt på stor egenaktivitet i dette studiet og det er en fordel om studentene jobber med mennesker i en egnet arbeidssituasjon.

### Læringsutbytte

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

#### **Kunnskap:**

Kandidaten

- har kunnskap om teorigrunnet for kognitiv terapi
- har kunnskap om det historiske og forskningsmessige grunnlaget i kognitiv terapi
- har inngående kunnskap om grunnleggende prinsipper og metoder i kognitiv terapi

#### **Ferdigheter:**

Kandidaten

- kan anvende grunnleggende prinsipper og metoder fra kognitiv terapi i sin arbeidssituasjon
- kan kritisk vurdere og analysere egne ferdigheter i samtaler
- kan vurdere når kognitiv terapi er relevant å benytte som forståelsesmodell og i intervensjoner

### **Generell kompetanse:**

Kandidaten

- kan anvende kognitiv terapi selvstendig i arbeid med mennesker

## **Målgruppe**

Studiet retter seg mot ansatte i offentlig og privat sektor, som jobber med mennesker som er i utfordrende livssituasjoner. Det kan for eksempel være helse – og sosialarbeidere, ledere, saksbehandlere i NAV, ansatte i frisklivssentraler, pedagoger og andre institusjoner.

## **Relevans for arbeidsliv og videre studier**

Studenten vil etter endt utdanning være i stand til å gjennomføre samtaler med en kognitiv terapeutisk tilnærming, med sikte på å fremme mestring og selvforståelse i utfordrende livssituasjoner. Studenten vil etter endt utdanning ha forståelse for når en slik tilnærming er relevant.

## **Opptakskrav og rangering**

Bachelor innen helse/sosialfag eller pedagogiske fag eller annen relevant 3-årig utdanning på tilsvarende nivå.

## **Arbeids- og undervisningsformer**

Det legges opp til varierte undervisning- og arbeidsformer som inkluderer forelesninger, praktiske øvelser i grupper, demonstrasjoner, og gjennomføring av samtaler. Dette skal bidra til at studentene får teoretisk og praktisk kunnskap og erfaring med temaene, i

tillegg til at de får utforske egne ferdigheter i å bruke kognitiv terapi i samtaler. Det nettbaserte studiestøttesystemet Canvas benyttes i undervisningen. Mellom samlingene forutsettes det at studentene arbeider selvstendig med stoffet og løser oppgaver.

## Vurderingsformer

Eksamen består av en skriftlig individuell hjemmeoppgave som er knyttet til relevant arbeidssituasjon. Det tas utgangspunkt i en nedskrevet samtale som skal analyseres og drøftes i forhold til teori og egne erfaringer. Oppgaven kan arbeides med gjennom hele studiet, og vurderes som bestått / ikke bestått.

## Internasjonalisering

Utveksling til utlandet er ikke relevant for dette studiet. Det kan bli benyttet noe engelskspråklig litteratur.

## Studiets oppbygging og innhold

Studentene arbeider med grunnleggende prinsipper for kognitiv terapi. Studiet tar utgangspunkt i de kognitive forståelsesmodellene for depresjon og angstlidelser. Studiet består av ett emne på 10 studiepoeng. Emnet gjennomføres på deltid og er samlingsbasert. Studiet gjennomføres med tre samlinger á to dager. Samlingene vil bestå av forelesninger, øvelser i grupper, demonstrasjoner, gjennomføring av samtaler og veiledning.

## Kull

2022

### Emnetabell

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1(V)
KOGTER3000	Innføring i kognitiv terapi	10	O	10
			Sum:	10

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## KOGTER3000 Innføring i kognitiv terapi

**Emnekode: KOGTER3000**

**Studiepoeng: 10**

**Semester**

Vår

**Språk**

Norsk

**Krav til forkunnskaper**

Ingen spesielle krav.

**Læringsutbytte**

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

**Kunnskap:**

Kandidaten

- har kunnskap om teorigrunnet for kognitiv terapi
- har kunnskap om det historiske og forskningsmessige grunnlaget i kognitiv terapi
- har inngående kunnskap om grunnleggende prinsipper og metoder i kognitiv terapi

## Ferdigheter:

Kandidaten

- kan anvende grunnleggende prinsipper og metoder fra kognitiv terapi i sin arbeidssituasjon
- kan kritisk vurdere og analysere egne ferdigheter i samtaler
- kan vurdere når kognitiv terapi er relevant å benytte som forståelsesmodell og i intervensjoner

## Generell kompetanse:

Kandidaten

- kan anvende kognitiv terapi selvstendig i arbeid med mennesker

## Innhold

- Grunnleggende kunnskap om kognitiv terapi, historikk, teoretisk grunnlag og forskning.
- Kunnskap om det sentrale verdigrunnlaget og grunnleggende prinsipper for kognitiv terapi
- Kognitiv terapi ved depressiv problematikk
- Kognitiv terapi ved angstproblematikk
- Veiledet selvhjelp og coaching
- Kognitiv terapi i organisasjon og ledelse
- Tilpasning av kognitiv terapi til ulike situasjoner og ulike mennesker

## Arbeids- og undervisningsformer

Studiet er erfaringsbasert og vektlegger aktive arbeids- og læringsformer. Undervisningen foregår som en veksling mellom:

- forelesning
- praktiske øvelser i grupper
- demonstrasjoner
- gjennomføring av samtaler
- refleksjonsoppgaver
- selvstudium
- veiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minst 1 øvelsessamtale som skal være innlevert og mottatt tilbakemelding på. Dette kan være nedskrevet, lydopptak eller videoopptak.
- Minst 6 timer trening på kognitiv terapi i grupper i form av 2 obligatoriske kollokvier.
- Minimum 80% oppmøte på all undervisning.

Begrunnelse for krav om deltakelse er at studenten skal ha mulighet til å tilegne seg kompetanse i tråd med studiet læringsmål, og som deltakerne ikke vil kunne tilegne seg ved selvstudium alene.

## Eksamen

Eksamen består av en skriftlig individuell hjemmeoppgave som er knyttet til relevant arbeidssituasjon. Det tas utgangspunkt i en nedskrevet samtale som skal analyseres og drøftes i forhold til teori og egne erfaringer. Oppgaven kan arbeides med gjennom hele studiet, og vurderes til bestått / ikke bestått.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap