

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

Утверждаю

Генеральный директор
Кузьмин Александр Викторович

Приказ №17/101025
от «10» октября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании»

Трудоемкость программы: 280 академических часов

Документ о квалификации: удостоверение о повышении квалификации

Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных
образовательных технологий

Москва, 2025

Содержание

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.2.	Требования к слушателям	3
2.	ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	3
2.1.	Цель освоения программы	3
2.2.	Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения	3
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
4.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
5.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ	7
6.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	9
6.1.	Материально-техническое обеспечение	9
6.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	9
6.3.	Перечень литературы, необходимой для освоения программы	10
7.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ДРУГИЕ КОМПОНЕНТЫ	11
8.	СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Нормативно-правовые основы разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования от 24.03.2025 № 266, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 30 марта 2015 г. № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;
- Письмо Минобрнауки России от 21 апреля 2015 г. № ВК-1015/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 года № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».

1.2. Требования к слушателям

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, достигшие 18 лет:

- специалисты с высшим образованием или средним профессиональным образованием по направлениям: психология, клиническая психология;
- специалисты, имеющие диплом о профессиональной переподготовке в сфере психологии
- студенты старших курсов психологических специальностей (выдача удостоверения о повышении квалификации возможна только после предоставления обучающимся документа о высшем образовании);
- лица, имеющие диплом о высшем образовании или среднем профессиональном образовании и нацеленные на прохождение профессиональной переподготовки (в этом случае прохождение специализации возможно только при условии прохождения базового курса Профессия психолог-консультант).

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель освоения программы - формирование теоретических знаний и практических навыков в области психологического консультирования с использованием когнитивно-поведенческого подхода.

2.2. Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения

Наименование программы и профессионального стандарта	Формируемые и (или) совершенствуемые трудовые функции		
	Наименование трудовой функции	Код	Уровень (подуровень)
Дополнительная профессиональная программа - программа повышения квалификации «Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании» Профессиональный стандарт «Психолог-консультант» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 года № 537н)	- Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами -Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	A/01.6, A/02.6, A/03.6	6
	- Организация мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов - Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов	B/01.7 B/02.7	7

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- термины и методы когнитивно-поведенческой терапии

Уметь:

- использовать термины когнитивно-поведенческого подхода в практике психологического консультирования
- понимать психологическую проблему и видеть ее решение, используя когнитивную модель
- проводить психологическую диагностику состояния клиента
- проводить индивидуальные психологические сессии в когнитивно-поведенческом подходе.

Владеть:

- навыками проведения индивидуальных психологических сессий с клиентами
- приёмами и техниками когнитивно-поведенческой терапии в работе с клиентами
- навыками проведения индивидуальной психологической консультации по проблемам, связанным с хроническим стрессом/ синдромом профессионального выгорания (эмоционального); со страхами и фобиями; с ПТСР и К-ПТСР; с депрессией; с неуверенностью в себе; с низкой самооценкой; с перфекционизмом; с тревогой и другими частыми запросами клиентов
- творческим подходом к проведению сессий с клиентами и применению практик
- личностными навыками когнитивно-поведенческого консультанта, такими как эмпатия, эмоциональный интеллект, осознанность

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программы повышения квалификации «Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании»

№ п/ п	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля	ПА*/консул ьтации
				Лекции, ак.час	Практические занятия, ак.час			
	«Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании»							
1	Введение в КПТ	16	9	7	2	6	тест	1
2	Базовые методы КПТ: анализ когниций	32	13	7	6	18	тест	1
3	Базовые методы КПТ: работа с когнициями	52	27	15	12	24	тест	1
4	Базовые методы КПТ: работа с эмоциями	31	14	6	8	16	тест	1
5	Базовые методы КПТ: анализ и модификация поведения	32	17	7	10	14	тест	1
6	Первая сессия в когнитивно- поведенческом	34	18	10	8	15	тест	1

	подходе. Теория и практика							
7	Вторая и последующие сессии в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика	26	12	6	6	13	тест	1
8	Работа в КПТ-подходе с частыми запросами. Теория и практика	49	26	14	12	22	тест	1
9	Итоговая супервизия. Представление и защита кейса	8	1		1	6	Итоговая супервизия с презентацией консультации, проведенной когнитивно-поведенческим подходе	1
	Консультации	проводятся в онлайн-формате и через раздел сообщений в СДО						
ИТОГО:		280	137	72	65	134		9

**ПА – промежуточная аттестация («+» означает, что предусмотрена промежуточная аттестация/консультация). Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.*

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля и итоговой аттестации.

Номер раздела	Номер месяца						
	1	2	3	4	5	6	Итого, час
1. Введение в КПТ	16						16
2. Базовые методы КПТ: анализ когниций	32						32
3. Базовые методы КПТ: работа с когнициями		52					52
4. Базовые методы КПТ: работа с эмоциями			31				31
5. Базовые методы КПТ: анализ и модификация поведения			19	13			32
6. Первая сессия в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика				34			34
7. Вторая и последующие сессии в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика					26		26
8. Работа в КПТ-подходе с частыми запросами. Теория и практика					26	23	49
9. Итоговая супервизия. Представление и защита кейса						8	8
Всего часы аудиторной работы	22	27	24	25	24	15	137
Самостоятельная работа	24	24	24	21	27	14	134
Консультации	2	1	2	1	1	2	9
Всего, час.	48	52	50	47	52	31	280

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

Тематический план учебных занятий:

Введение в КПТ

- Современная ситуация в КПТ
- История КПТ как метода оказания психологической помощи
- Базовые принципы КПТ
- Плюсы и минусы КПТ
- Отличие КПТ от других направлений консультирования
- Лидеры КПТ

Базовые методы КПТ: анализ когниций

- Модель АВС. Связь мыслей, эмоций и поведения
- Протокол СМЭР. Диагностика автоматических мыслей
- Особенности заполнения протокола СМЭР
- Особенности автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений
- Протокол смэр. анализ связи автоматических мыслей, эмоций и поведения в жизненных ситуациях
- Полное описание кейса. когнитивная концептуализация

Базовые методы КПТ: работа с когнициями

- Когнитивные искажения
- Оценка автоматических мыслей
- Оспаривание убеждений
- Поведенческое оспаривание
- Техника «Анализ преимуществ и недостатков»
- Техника «Когнитивный континуум»
- Создание и внедрение новых убеждений
- Техники КПТ третьей волны
- Дополнительные техники работы с убеждениями
- Бонусные уроки: как психологу работать с каждым когнитивным искажением

Базовые методы КПТ: работа с эмоциями

- Свойства и функции эмоций
- Модель эмоций
- Классификация первичных эмоций
- Теории происхождения эмоций
- Эмоциональная регуляция
- Техники эмоциональной регуляции

Базовые методы КПТ: анализ и модификация поведения

- Роль поведения в КПТ
- Как эффективно работать с поведением
- Виды научения
- Изменение поведения
- Поведенческая активация
- Способы мониторинга изменения поведения клиентов

Первая сессия в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика

- Структура и задачи первой сессии. заключение контракта
- Создание терапевтических отношений в КПТ методологии.
- Обсуждение запроса и постановка цели. оценка эффективности. Знакомство клиента с когнитивной моделью.
- Концептуализация в КПТ. быстрая линейная концептуализация по Р. Лихи.
- Ошибки при выдвижении гипотез. поиск терапевтических мишеней в самоподдерживающихся циклах.
- Подведение итогов и домашнее задание. обратная связь по сессии. Оценка эффективности работы.
- Трудности первой сессии и варианты решений. принятие решения об уделении внимания проблеме. Техника мотивационного интервью.

Вторая и последующие сессии в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика

- Структура и задачи второй и последующих сессий
- Вовлечение клиента и терапевтический контакт
- Оценка изменений и состояния клиента
- Основная часть сессии и составление домашнего задания
- Обратная связь и подведение итогов
- Структурирование сессии и типичные трудности начинающего консультанта

Работа в КПТ-подходе с частыми запросами. Теория и практика.

- Применение КПТ в работе с хроническим стрессом/ синдром профессионального выгорания (эмоционального)
 - Применение КПТ в работе со страхами и фобиями
 - Применение КПТ в работе с ПТСР и К-ПТСР
 - Применение КПТ в работе с депрессией
 - Применение КПТ в работе с неуверенностью в себе
 - Применение КПТ в работе с низкой самооценкой
 - Применение КПТ в работе с перфекционизмом
- Применение КПТ в работе с тревогой

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и предполагает как самостоятельное изучение материалов, размещенных в личном кабинете обучающегося, так и очный и онлайн контакт с преподавателем посредством очных занятий, онлайн вебинаров и онлайн консультаций, доступ к которым осуществляется по ссылкам, размещенным в личном кабинете обучающегося по адресу: <https://lk.talentsy.ru/>

Для успешного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP.
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра образовательных ресурсов и участия в вебинарах необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge.
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше.
- сервис вебинаров Zoom (<https://zoom.us>)
- мессенджер Telegram (<https://telegram.org>)

6.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах слушателей по адресу <https://lk.talentsy.ru/> в том числе видеолекции, текстовые материалы, контрольно-измерительные материалы, методические указания;
- системы дистанционного обучения <https://lk.talentsy.ru/>
- наличием обратной связи с преподавателем через раздел в личном кабинете «Сообщения» и онлайн-консультациями.

Слушатели образовательной программы могут использовать дополнительные Интернет-ресурсы, такие как:

рекомендованные Интернет-ресурсы:

- Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
- Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
- Справочно-правовая система "Гарант" <https://www.garant.ru/>
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" <http://www.consultant.ru/>

электронные библиотеки:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>,
- Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
- Российская национальная библиотека <http://nlr.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном бесплатном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО.

6.3. Перечень литературы, необходимой для освоения программы

1. «КПТ от основ к направлениям», Дж. Бек, 2018
2. «Практика РЭПТ», А. Эллис, 2002
3. «Рабочие листы и раздаточные материалы», Д Мэннингид, Н. Риджуэй, 2020
4. «РЭПТ: История возникновения и развития метода», О. Радюк, 2020
5. «Теории научения», Б. Хенинган, 2004
6. «Метакогнитивная терапия тревоги и депрессии», Э. Уэллс, 2021
7. «КПТ психических расстройств», Я. Прашко, П. Можны, 2015
8. «КПТ расстройств пищевого поведения. Полное руководство по лечению», Г. Уоллер, 2023
9. «КПТ сексуальных дисфункций», М. Мец, 2023
10. «Важные навыки в период стресса» (иллюстрированное пособие), ВОЗ, 2020
11. «10+1 методов расслабления», В. Баскаков, 2016
12. «Метод Сократа в психотерапии», Дж. Оверхолзер, 2022
13. «Метод Сократа», У. Фарнсворт, 2023
14. «Не рычите на собаку!», Карен Прайор, 2023
15. «Когнитивная терапия. Полное руководство», Дж. Бэк, 2006
16. «Когнитивная терапия депрессии», А. Бек, А. Раш, Г. Эмери, 2003
17. «Техники когнитивной психотерапии», Роберт Лихи, 2017
18. «КПТ, ориентированная на процесс», Стивен С. Хейс, 2022
19. «КПТ. Практическое руководство», Л. Сокол, М. Г. Фокс, 2021
20. «КПТ. Свобода от сожалений», Р. Лихи, 2022
21. «КПТ для врачебной практики. Практическое руководство (2023)», Л. Девид, 2023
22. «Ловушка счастья», Р. Хэррис, 2022
23. «Метафоры в КПТ. Создание когнитивных связей», Р. Стотт, У. Мэнселл, 2021
24. «Наблюдающее Я», А. Дейкман. 2007

25. «Нарушения психической саморегуляции при расстройствах личности», В. Горинов, Е. Шеховцова, 2021
26. «Научно-обоснованная практика в КПТ», Д. Добсон, К. Добсон, 2021
27. «Не верь всему, что чувствуешь.», Р. Лихи, 2021
28. «Победить зависимость. КПТ», С. Гласнер-Эдвардс, 2020
29. «Поведенческая активация», Д. Кантер, 2021
30. «Поведенческая терапия», В. Ромек, 2002
31. «Поведенческие вмешательства в КПТ», Р. Фармер, 2016
32. «Поведенческие эксперименты в КПТ», Д. Батлер, 2021
33. «Практика КПТ. Взгляд изнутри», Д. Беннетт-Леви, 2022
34. «Практикум по КПТ», Р. МакМаллин, 2021
35. «Практическая КПТ», Д. Риггенбах, 2022
36. «Преодоление сопротивления в КПТ», Р. Лихи, 2001
37. «Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях», А. А. Осипова, 2005
38. «Терапия настроения», Д. Бернс, 2019
39. «Терапия эмоциональных схем», Р. Лихи, 2019
40. «Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток», Дэвид Бернс, 1999
41. «Психология старения», Ян Стюарт-Гамильтон, 2010
42. «Психология старости и старения», О. В. Краснова, А. Г. Лидерс, 2003
43. «Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других», В. В. Бойко, 1996
44. «Когнитивно-поведенческая терапия перфекционизма», С. Д. Иган, Т. Д. Трейси, Р. Шафран, М. М. Энтони, 2021
45. «Перфекционизм. Когнитивно-поведенческий подход», Шэрон Мартин, 2021
46. «Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники», М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг, 2018

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Текущий контроль успеваемости – тестирование внутри каждого учебного модуля, итоговая аттестация — экзамен (супервизия с презентацией консультации).

Оценочные материалы: тесты, практикоориентированные задания. Максимальная оценка – 100 баллов (соответствует 100% правильности выполнения задания), из нее высчитываются доли:

от 0 до 69 баллов – «незачет»

от 70 до 100 баллов – «зачет».

Пример тестовых заданий:

Что характерно для сократовского диалога? Выберите все верные варианты.

+ Терапевт не настаивает на определенной интерпретации, а открывает клиенту разные точки зрения на ситуацию

- Терапевт критически относится к выводам клиента

- + Клиент в таком диалоге — эксперт
- Терапевт выдает клиенту готовые альтернативные решения
- Клиенту предлагается решение проблемы

В каком случае наиболее предпочтительна экспозиция в воображении?

- При работе с паническим расстройством
- + Когда трудно поместить клиента в реальные условия
- Когда клиент на сессии избегает неприятные переживания
- Когда у клиента конфликты с окружающими

Пример практикоориентированного задания

1. Подготовьте описание случая из своей практики консультирования по шаблону.

В кейсе должно быть описано:

- Кто ваш клиент, его жизненная ситуация.
- Жалобы, симптомы и запрос клиента.
- Результаты вашей диагностики.
- Какие дисфункциональные убеждения, поведение, эмоции и их последствия вы выявили.
- Какой план терапии вы составили, какие техники были проведены с клиентом. Если терапия продолжается, то какой план на следующие сессии.
- Какие результаты в терапии достигли. Если терапия продолжается, то какие результаты еще запланировали.
- На какие вопросы хотите получить ответ от преподавателя.

2. На групповой супервизии расскажите свой кейс преподавателю, ответьте на вопросы преподавателя и членов группы по кейсу.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается удостоверение о повышении квалификации. Обучающимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты (оценка «не зачтено»), выдается справка об обучении.

8. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Игнатенко Алексей Сергеевич — врач-психотерапевт, методист онлайн-курсов

Панченко Полина Борисовна — магистр по направлению "Психология", методист

Ушкова Ирина Владимировна — клинический психолог, преподаватель психологии, когнитивно-поведенческий терапевт

Пехтерев Сергей Владимирович – психолог, преподаватель психологии, когнитивно-поведенческий терапевт

Яковлева Анна Андреевна – кандидат психологических наук, клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт

Зинчук Наталья Сергеевна — магистр по направлению "Психология", когнитивно-поведенческий терапевт, семейный психолог

Токарева Мария Александровна — клинический психолог, онкопсихолог

Земцов Юрий Николаевич — магистр по направлению "Психология", когнитивно-поведенческий терапевт