

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: Osnove kognitivno vedenjskega svetovanja
Course title: Foundations of Cognitive Behavioural Counselling

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Psihosocialna pomoč (VS) / Psychosocial support (BA)	Program nima smeri / Program has a single course	Tretji / Third	Šesti / Sixth
Prva stopnja / First level			

Vrsta predmeta / Course type

Obvezni / Compulsory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

OKVS / FCBC

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
30		40			110	6

Nosilec predmeta / Lecturer:

Doc. dr. Primož Rakovec / Assist. Prof. Primož Rakovec, Ph.D.

**Jeziki /
Languages:**

**Predavanja /
Lectures:** Slovenski / Slovenian, Angleški / English

Vaje / Tutorial: Slovenski / Slovenian, Angleški / English

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje
študijskih obveznosti:**

Vpis v tretji letnik študijskega programa.

Prerequisites:

Enrolment into the third year of study programme.

Vsebina:

- osnovne definicije in okvir kognitivno vedenjskega svetovanja,
- zgodovinski razvoj kognitivno vedenjskih pritojav (I., II. in III. val),
- miselne napake,
- ABC model (A. Ellis),
- kognitivni model (A. T. Beck),
- kognitivna konceptualizacija,
- pregled kognitivnih in vedenjskih tehnik.

Content (Syllabus outline):

- basic definitions and framework of cognitive behavioural counselling,
- historical development of cognitive behavioural approaches (I, II and III. wave),
- thinking errors,
- ABC model (A. Ellis),
- cognitive model (A. T. Beck),
- cognitive conceptualization,
- examination of cognitive and behavioural techniques.

Temeljni literatura in viri / Readings:

ANIĆ, Nada (ur.). *Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije. Zbornik I.* Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo, 2004.

ANIĆ, Nada, JANJUŠEVIĆ, Peter (ur.). *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije. Zbornik II.* Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo, 2007.

BECK, S. Judith. *Cognitive Behavioural Therapy. Basics and Beyond. 2nd Ed.* New York: The Guildford Press, 2011.

DRYDEN, Windy. *Counselling in a Nutshell.* London: Sage, 2006.

STAROVASNIK ŽAGAVEC, Barbara, ZADRAVEC, Tina, JANJUŠEVIĆ, Peter (ur.). *NOVEJŠA spoznanja in kognitivno vedenjski pristopi pri obravnavi različnih skupin klientov v terapevtski praksi.* Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije, 2017.

Gradivo, obravnavano na predavanjih in vajah. / Materials discussed during lectures and tutorials.

Cilji in kompetence:

Cilj predmeta je spoznavanje osnov kognitivno vedenjskega svetovanja.

Pridobitev splošnih kompetenc:

- sposobnost uporabe znanja v praksi in reševanja problemov,
- poznavanje in razumevanje osnovnih konceptov in metod, seznanjenost z novostmi na področju študija,
- zmožnost avtonomije v izvedbi posameznih nalog v profesionalni praksi.

Objectives and competences:

The objective of the course is learning about basics of cognitive behavioural counselling.

Acquisition of general competences:

- ability to apply knowledge in practice and problem-solving ability,
- knowledge and understanding of basic concepts and methods, familiarity with innovations in the program field,
- ability of autonomy in performing individual tasks in professional practice.

Pridobitev predmetno-specifičnih kompetenc:

- sposobnost uporabe znanja in metod psihosocialnega svetovanja v konkretnih situacijah neposrednega dela s klienti,
- sposobnost argumentiranega ter spoštljivega razpravljanja in reševanja problemov,
- zmožnost avtonomno uporabljati vire za učenje konkretnih vsebin,
- občutljivost za raznolikost in družbeno neenakost,
- zmožnost učenja, strokovnega izpopolnjevanja z visoko stopnjo samostojnosti,
- poznavanje skupinske dinamike v primeru dela s skupino in/ali sosvetovalci.

Acquisition of course-specific competences:

- the ability to use knowledge and methods of psychosocial counselling in concrete situations of practical work with clients,
- ability to discuss and solve problems in an argumentative and respectful manner,
- ability to use resources autonomously to learn concrete content,
- sensitivity to diversity and social inequality,
- ability to learn, professional development with a high degree of independence,
- knowledge of group dynamics in group work and/or with co-counselor.

Predvideni študijski rezultati:**Znanje in razumevanje:****Študent/ka:**

- pozna in upošteva osnovne definicije in okvir kognitivno vedenjskega svetovanja,
- razume temeljne teoretične in znanstvene osnove kognitivno vedenjskega svetovanja,
- pozna (zgodovinski) razvoj kognitivno vedenjskih pristopov,
- osvoji znanje o miselnih napakah,
- razume in uporabi ABC model, kognitivni model in kognitivno konceptualizacijo,
- osvoji znanje o kognitivnih in vedenjskih tehnikah,
- demonstrira ustrezno spretnost in izkazati zadostno učinkovitost vodenja svetovalnega pogovora,
- demonstrira kritično refleksijo eksemplarnih tekstov iz kognitivno vedenjskega pristopa.

Intended learning outcomes:**Knowledge and understanding:****Student:**

- understands and considers basic definitions and framework of cognitive behavioural counselling,
- understands the fundamental theoretical and scientific bases of cognitive behavioural counselling,
- understands (historical) development of cognitive behavioural approaches,
- acquires knowledge about thinking errors,
- understands and uses ABC model, cognitive model and cognitive conceptualization,
- acquires knowledge about cognitive and behavioural techniques,
- demonstrates the appropriate skills and provide proof of the effectiveness of guidance in counselling,
- demonstrates a critical reflection on exemplary texts from a cognitive behavioural approach.

Metode poučevanja in učenja:

- predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov),
- seminarske vaje (pisne refleksije strokovnih člankov, timsko delo, diskusija na obravnavane tematike vezane na predmet),
- uporaba spletne učilnice oziroma drugih sodobnih IKT orodij,
- seminarske vaje, ki temeljijo na utrjevanju znanja, problemskem učenju, dodatni razlagi, diskusiji, kritičnem razpravljanju,
- individualne in skupinske konzultacije (diskusija, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj).

Learning and teaching methods:

- lectures with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, case-solving),
- seminars (written reflections on scientific articles, team work, discussing presented themes),
- use of online classroom or other contemporary ICT tools,
- tutorials based on knowledge (strengthening, problem-learning, additional explanation, discussion, critical debate),
- individual and group consultations (discussion, additional explanation, consideration of specific issues).

Delež (v %) /

Načini ocenjevanja:Weight (in %) **Assessment:**

Pisni izpit	70 %	Written exam
Obveznosti vaj	30 %	Tutorials
Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja.		Grading scale - in accordance with the Rules of examination and evaluation of knowledge.

Reference nosilca / Lecturer's references:*Praktične izkušnje iz področja / Practical experience in the field:*

- Lastna svetovalna praksa (mag. psihosocialnega svetovanja, KVT certifikat) (2015 -) / Private counselling practice (MA in Psychosocial Counselling, CBT certificate) (2015 -).
- Prostovoljec pri Rdečem križu Slovenije, OE Kranj / a volunteer at Slovenian Red Cross, OE Kranj.

Izbrane publikacije, predavanja / Selected publications, lectures:

ERMAN, Nuša, GOLOB, Tea, JELOVAC, Dejan, RAKOVEC, Primož. The impact of internal dialogue on aggressive driving. *The social sciences*. [Online ed.]. ISSN 1993-6125, 2020, vol. 15, iss. 3, pp. 119-127.

KRIVEC, Jana, RAKOVEC, Primož. Kognitivno-vedenjski profil stresne izkušnje med slovenskimi študentkami in študenti = Cognitive behavioral profile of stress experience among Slovenian students. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*. [Tiskana izd.]. ISSN 1854-9373, 2018, letn. 12, št. 1/2, str. 67-86.

KRIVEC, Jana, RAKOVEC, Primož. Depresija in njen vpliv na delovno učinkovitost. V RASPOR, Andrej in NEŽIČ Metka(ur.). *S skrbjo za sodelavce do boljših rezultatov podjetja*. Dolga Poljana: Perfectus. 2020, str. 13-44.

MOŽINA, Miran, FLAJS, Tomaž, JEREBIC, Drago, KOSOVEL, Irena, KRANJC, Urška, RAKOVEC, Primož. Čas za zakon je dozorel : uvodnik o novostih glede normativne ureditve psihoterapije in psihosocialnega svetovanja v Sloveniji = The time for the law is now : editorial about the news concerning legal regulation of psychotherapy and psychosocial counselling in Slovenia. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*. [Tiskana izd.]. ISSN 1854-9373, 2018, letn.12, št. 3/4, str. 7-39.

RAKOVEC, Primož. *Kognitivno-vedenjski coachnig čustvene inteligence = Cognitive behavioural coaching of emotional intelligence*. Nova Gorica: Fakulteta za uporabne družbene študije, 2015.

RAKOVEC, Primož. Vpliv notranjega dialoga svetovalca začetnika na vodenje svetovalnega pogovora = Influence of the novice counsellor inner dialogue on the counselling conversation conducting. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*. [Tiskana izd.]. ISSN 1854-9373, 2019, letn. 13, št. 1/2, str. 27-35.

RAKOVEC, Primož. The functions of inner dialogue while driving a car. *IASS – Innovative Issues and Approaches in Social Sciences*. [Spletna izd.]. ISSN 1855-0541, 2019, letn. 12, št. 3, str. 6-20.

RAKOVEC, Primož. Differences between psychotherapy and counselling. Who is looking for and who needs them. *Research in Social Change*, 2019, letn. 11, št. 1, str. 4-18.