

**UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS**

<b>Predmet:</b>	Metode kognitivno-vedenjskega pristopa v psihosocialnem svetovanju
<b>Course title:</b>	Methods of Cognitive Behavioral Approach in Psychosocial Counselling

<b>Študijski program in stopnja</b> Study programme and level	<b>Študijska smer</b> Study field	<b>Letnik</b> Academic year	<b>Semester</b> Semester
Psihosocialno svetovanje, druga	Psihosocialno svetovanje v športu	Drugi	Tretji
Psychosocial counselling, master, second	Psychosocial counselling in sport	Second	Third

**Vrsta predmeta / Course type**

Obvezni / Obligatory

**Univerzitetna koda predmeta / University course code:**

MKVPPS / MCBAPC

<b>Predavanja</b> Lectures	<b>Seminar</b> Seminar	<b>Vaje</b> Tutorial	<b>Klinične vaje</b> work	<b>Druge oblike študija</b>	<b>Samost. delo</b> Individ. work	<b>ECTS</b>
20		20			110	5

**Nosilec predmeta / Lecturer:**

doc. dr. Nataša Dernovšček Hafner/ Assist. Prof. Nataša Dernovšček Hafner, Ph.D.

**Jeziki / Languages:****Predavanja / Lectures:** Slovensko / Slovenian, Angleško / English**Vaje / Tutorial:** Slovensko / Slovenian, Angleško / English**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Opravljen predmet Struktura in postopki svetovalnega procesa oziroma drug podoben predmet.

**Prerequisites:**

Completed requirements for Structure and procedures of counselling process or similar course.

**Vsebina:**

Vsebinsko je predmet razdeljen na tri glavne sklope:

1. Uporaba kognitivnih tehnik v procesu svetovanja: odkrivanje in obravnavanje negativnih avtomatskih misli, odkrivanje in spreminjanje vmesnih prepričanj (sklepanj in vrednotenj) in razkrivanje jedrnih prepričanj, ter utrjevanje novih jedrnih prepričanj.
2. Uporaba vedenjskih tehnik v svetovalnem procesu: trening socialnih veščin, upravljanje soodvisnosti, relaksacija, terapevtsko izpostavljanje, modifikacija avtomatiziranega vedenja.
3. Prikazi primerov: študentje prikažejo primere svojih svetovalnih obravnav, analize primerov in povezave z relevantno teorijo, ter predloge in izhodišča za izboljšanje prakse.

**Content (Syllabus outline):**

The subject is divided into three main sections:

1. The use of cognitive techniques in the counseling process: discovering and addressing negative automatic thoughts, discovering and modifying intermediate beliefs (inferences and evaluations), revealing core beliefs, and reinforcing new core beliefs.
2. The use of behavioral techniques in the counseling process: social skills training, interdependence management, relaxation, therapeutic exposure, modification of automated behavior.
3. Case studies: students present examples of their own counselling treatments, analysis of examples and links to relevant theory, suggestions and starting points for improving their practice.

**Temeljni literatura in viri / Readings:**

WENSEL, Amy (ed.). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*. Vol. 2, Applications. American Psychological Association, 2021.

SEGAL, Zindel V., et al. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. The Guilford Press, 2018.

BECK, Aaron T., et al. *Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions*. The Guilford Press, 2021.

JOSEFOWITZ, Nina, MYRAN David. *CBT Made Simple. A Clinician's Guide to Practicing CBT*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc, 2017.

TROWER, Peter, JONES Jason, DRYDEN Windy. *CBC in action. 3rd Ed*. London: Sage, 2016.

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

DRYDEN, Windy, BRANCH Rhena. *The Fundamentals of REBT. A Training Handbook. 2nd Ed*. Chichester: Wiley & Sons Ltd, 2008.

HACKMANN, Ann, BENNETT James L., HOLMES Emily A. *Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy*. Oxford: Oxford University Press, 2011.

NEENAN, Michael, DRYDEN Windy. *REBT in a Nutshell*. London: Sage, 2006.

NELSON-JONES, Richard. *Practical Counselling and Helping Skills. 6th Ed*. London: Sage Publications Ltd, 2014.

O'DONOUHE, William T., FISHER Jane E., ur. *CBT. Core Principles for Practice*. New Jersey: Willy & Sons, 2012.

WESTBROOK, David, KENNERLY Helen, KIRK Joan. *An Introduction to CBT. Skills and Applications. 2nd Ed*. London: Sage, 2001.

### **Cilji in kompetence:**

Cilj predmeta je poglobljeno poznavanje in praktična aplikacija metod in tehnik kognitivno vedenjskega svetovalnega pristopa ter učenje načina prikazovanja obravnavanih primerov.

Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in predmetnospecifičnih kompetenc:

- avtonomnost v strokovnem delu
- zmožnost formulirati in uporabiti model psihosocialne pomoči v skladu z izbranim svetovalnim pristopom
- sposobnost raziskovanja, refleksije in nadzora svoje osebne vpletenosti v postopke psihosocialne pomoči
- zmožnost dokumentirati in predstaviti svoje svetovalno delo tako strokovni kot laični javnosti za diskusijo in vzajemno učenje
- zmožnost soustvarjati rešitve psihosocialnih problemov, kreativno ravnati s kompleksnimi nepredvidljivimi in posebnimi situacijami

### **Objectives and competences:**

The aim of the course is an in-depth knowledge and practical application of methods and techniques of cognitive behavioral counselling approach as well as learning how to present examples of their own counselling treatments.

Learning unit contributes to the development of generic and subject specific competences:

- autonomy in professional work
- the ability to formulate and to use the model of psychosocial help in line with selective counselling approach
- the ability to research, reflect on and control their personal involvement in the processes of psychosocial help
- the ability to document and present their counselling work to professional and lay public with the aim of discussion and mutual learning
- the ability to co-create solutions to psychosocial problems, to creatively deal with complex, unpredictable and special situations

### **Predvideni študijski rezultati:**

- zaupno in spoštljivo ravnati v konfliktnih situacijah s klienti, kar vključuje tudi zmožnost ustreznega odnosa do klientov, ki posegajo v meje, so nespoštljivi, jezni itd.
- kritično in konsistentno reflektirati svoje funkcioniranje v svetovalnem procesu za izboljšavo svoje prakse

### **Intended learning outcomes:**

- to handle conflict situations with clients in confidential and respectful way, including the appropriate attitude towards clients, which invade personal boundaries, are disrespectful, angry, etc.
- critically and consistently reflect their own functioning in the counselling process with the aim to improve their practice

- uporabljati kritično refleksijo in redno intervizijo ter supervizijo za ocenjevanje tako svojega dela s klienti kot dela drugih
- konceptualizacije svetovalnega procesa in uporabe intervenc
- raziskovati osebno vpletenost in demonstrirati refleksijo ter ustrezni nadzor osebne vpletenosti v postopke svetovanja, ki jih soustvarjajo in vodijo
- predstavljati svoje svetovalno delo (tako strokovni kot laični javnosti) za diskusijo in vzajemno učenje
- intenzivirati in poglobljati spoštljivo in zaupno strokovno komunikacijo z drugimi kolegi, tudi z eksperti na drugih področjih
- demonstrirati zmožnost sodelovanja z drugimi, tako klientskimi sistemi kot strokovnjaki (tudi eksperti drugih disciplin) za oblikovanje možnih rešitev,
- uporabljati zahtevnejšo raven teoretičnega znanja za razvijanje hipotez in generativnih odzivov na svetovalne situacije, kar lahko vključuje tudi kreativnost in odprtost za svetovalčevo spremembo

- use critical reflection and regular intervision and supervision to assess both their own work with clients as well as the work of others
- conceptualisation of the counselling process and the use of interventions,
- explore personal involvement and demonstrate reflection and adequate control of personal involvement in the processes of counselling
- present their counselling work (to both, professional and lay public) for discussion and mutual learning
- intensify and deepen respectful and confidential professional communication with other colleagues, also with experts in different fields
- demonstrate the ability to work with others, both of client's systems and experts (including experts from other disciplines) to create possible solutions
- use of advanced theoretical knowledge for developing hypotheses and generative responses to counselling situations, which may include counselor creativity and openness to change

#### **Metode poučevanja in učenja:**

- predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov)
- eksperimentalne vaje, ki vključujejo različne oblike izkustvenega skupinskega dela (skupinske diskusije na podlagi predhodnega študija teoretskih virov, skupinski proces, svetovalno delo v trojkah, intervizije in supervizije, delo v vrstniških skupinah, igre vlog, demonstracije metod in tehnik)
- uporaba spletne učilnice oziroma drugih sodobnih IKT orodij

#### **Learning and teaching methods:**

- lectures with students' active participation (lecture, discussion, questions, examples, problem solving exercises)
- experimental exercises involving various forms of experiential teamwork (group discussion on the basis of previous study of theoretical resources, group process, counselling work in threes, intervisions and supervisions, work in peer groups, role play, demonstrations of methods and techniques)
- use of online classroom or other contemporary ICT tools

- individualne in skupinske konzultacije (diskusija, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj)	- individual and group consultations (discussion, additional explanation, dealing with specific questions)
---	--

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) / Weight (in %)	Assessment:
Seminarska naloga - študija primera z ustnim zagovorom.	100	Seminarska naloga - case study with oral presentation.
Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja.		Grading is in accordance with the Faculty's evaluation Ordinance.

**Reference nosilca / Lecturer's references:**

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša. Supervizijski proces skozi prizmo supervizijskih funkcij = Supervision through the prism of its function. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, 2022, letn. 16, št. 3/4, str. 123-144

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša, DRAKSLER, Katja, DODIČ-FIKFAK, Metoda. Differences in depression and sick leave due to stress at work among unemployed workers, reemployed workers, and survivors after company restructuring. *Research in social change*, 2024, vol. 16, issue 1, str. 27-46.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša. Kako do psihološke pomoči zaposlenim v UKC Ljubljana. *Glasnik KIMDPŠ*, 2022, leto 12, št. 1, str. 26.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša, URDIH LAZAR, Tanja. Improving influenza vaccination coverage at the University Medical Centre Ljubljana with workplace health promotion project = Izboljšanje precepljenosti proti sezonski gripi v UKC Ljubljana s projektom promocije zdravja pri delu. *Psihološka obzorja: slovenska znanstveno-strokovna psihološka revija*. [Spletna izd.]. 2021, letn. 30, str. 182-187.

ČEH, Matej, DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša. Socialna izolacija in osamljenost v času COVID-19. *Glasnik KIMDPŠ*, 2020, leto 10, št. 2, str. 31-37.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša, ŠPRAH, Lilijana. Povezanost psihoedukativnega pristopa in ravni pismenosti o anksioznih motnjah = The relationship between a psychoeducational approach and literacy levels in anxiety disorders. V: RAJKOVIČ, Uroš (ur.), BATAGELJ, Borut (ur.). *Vzgoja in izobraževanje v informacijski družbi*, 2024.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša. Duševno zdravje starejših - depresija kot prezrta motnja. V: MEZINEC, Andreja (ur.), et al. *Duševno zdravje in destigmatizacija starejših: zbornik prispevkov srečanja*: [spletno srečanje, 17. oktober, 2024]. Elektronska izd. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025, str. 21-23.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša. Psychological support for hospital workers at the University Medical Center Ljubljana during the COVID-19 pandemic. V: *Charting new territories in health psychology: abstracts: 36th Annual Conference of the Europe Health Psychology Society, 23-27 August, 2022, Bratislava, Slovakia*. Bratislava: EHPS, 2022, str. 758.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša, MILOŠEVIĆ, Martina. *V stiski ne obupaj! Rešitev poiščemo skupaj!: psihološka pomoč za zaposlene v UKC Ljubljana*. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, 2022, str. 16.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša. Motnje razpoloženja so med nami. Jih prepoznate?: program OMRA: predavanje na strokovnem posvetu Društva šolskih svetovalnih delavcev Slovenije "*Soustvarjanje preventivne v vzgoji in izobraževanju*", Portorož, 30. sept. 2024.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša. Izkušnje z implementacijo supervizije v zdravstvu: predavanje v okviru izobraževanja mentorjev študentom Zdravstvene fakultete UL: *Samorefleksija, supervizija in poklicna refleksija v zdravstvu*, Zdravstvena fakulteta, Ljubljana, 14. sept. 2023.

DERNOVŠČEK HAFNER, Nataša, ŠPRAH, Lilijana. Psychosocial risks of farmers and farmworkers and their vulnerability to excessive stress, absenteeism, presenteeism, and turnover: predavanje na BeSafe International Farm Safety and Farmer Health Conference 2023: *Understanding farm safety and farmer health behaviours*, Teagasc, Ashtown Research Centre, Dublin (Irska), 23.-25. avg. 2023.