CONCEPT

دورة مهارات العلاج المعرفي السلوكي: صياغة الحالة وسجلات الأفكار والتنشيط السلوكي

22 – 26 نوفمبر 2026

الدمام - فندق خمس نجوم في المنطقة الشرقية



دورة مهارات العلاج المعرفي السلوكي: صياغة الحالة وسجلات الأفكار والتنشيط السلوكي

المرجع: 1557_25121 **التاريخ:** 22 – 26 نوفمبر 2026 **المكان:** الدمام - فندق خمس نجوم في المنطقة الشرقية **الرسوم:** SAR 19500

مقدمة:

دورة مهارات العلاج المعرفي السلوكي هذه دورة تأسيسية مدتها أسبوع، تتناول صياغة الحالة وسجلات الأفكار والتنشيط السلوكي، وتستهدف المرشدين والممرضين والأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين الطلابيين وممارسي الرفاه النفسي، وينجز فيها كل مشارك صياغة معرفية سلوكية وخطة جلسة لحالة عميل. تعتمد خدمات كثيرة على مساعدين يحسنون الإصغاء لكنهم يفتقرون إلى منهج منظم قائم على الأدلة وإلى حدود واضحة لنطاق ممارستهم. يعمل المرشحون فعلا في أدوار المساندة، وتقدم الدورة بأسلوب لعب الأدوار مع التغذية الراجعة، ولا تمنح أي ترخيص لممارسة العلاج النفسي. وتقدم كور كونسبت هذه الدورة في مهارات العلاج المعرفي السلوكي.

أهداف الدورة:

- شرح النموذج المعرفي للعميل وبيان الصلة بين الموقف والأفكار التلقائية والانفعالات والاستجابات الجسدية والسلوك
- إعداد صياغة معرفية تعاونية للحالة انطلاقا من مقابلة التقييم باستخدام النموذج الخماسي والصياغة الطولية
- تطبيق الحوار السقراطي وسجلات الأفكار وإعادة البناء المعرفي لرصد الأفكار التلقائية غير المفيدة واختبارها
- تخطيط التنشيط السلوكي وسلالم التعرض التدريجي وحل المشكلات المنظم لحالات انخفاض المزاج والقلق
- تنظيم الجلسات بوضع جدول الأعمال ومراجعة الواجبات المنزلية ومقاييس النتائج الدورية ضمن نموذج منخفض الكثافة أو مساعدة ذاتية موجهة
- تمييز حدود الممارسة التأسيسية والاستفادة من الإشراف وإحالة العملاء ذوي الخطورة أو الاحتياجات المعقدة إلى المختصين المؤهلين

الفئة المستهدفة:

- المرشدون النفسيون ومتدربو علم النفس المسؤولون عن جلسات فردية مع عملاء يعانون انخفاض المزاج أو القلق
- الممرضون المسؤولون عن المساندة النفسية للمرضى في الرعاية المجتمعية أو الأولية أو أقسام التنويم
- الأخصائيون الاجتماعيون المسؤولون عن إدارة حالات الأفراد والأسر التي تمر بضائقة نفسية
- المرشدون الطلابيون المسؤولون عن الدعم القصير للطلاب وإحالتهم إلى الخدمات المتخصصة
- ممارسو الرفاه النفسي المسؤولون عن المساعدة الذاتية الموجهة والدعم النفسي منخفض الكثافة

محاور الدورة:

اليوم 1: النموذج المعرفي ونطاق الممارسة والتحالف العلاجي

- النموذج المعرفي والربط بين الموقف والفكرة والانفعال والسلوك
- النموذج الخماسي بما فيه الإحساسات الجسدية والبيئة المحيطة
- الأدلة العلمية والحالات الشائعة الملائمة للعلاج المعرفي السلوكي
- خريطة نطاق الممارسة للمساعدين في المستوى التأسيسي
- التحالف العلاجي والتجريبية التعاونية والاكتشاف الموجه

اليوم 2: التقييم وصياغة الحالة والحوار السقراطي

- هيكل مقابلة التقييم المعرفي السلوكي وقائمة المشكلات
- الصياغة الطولية والمعتقدات الجوهرية والافتراضات الشرطية
- مخطط الحلقة المغذية لانخفاض المزاج والقلق
- تسلسل الأسئلة السقراطية في حوارات الاكتشاف الموجه
- أهداف علاجية SMART متفق عليها من الصياغة

اليوم 3: الأفكار التلقائية وسجلات الأفكار وإعادة البناء المعرفي

- رصد الأفكار التلقائية عبر تحولات الانفعال والصور الذهنية
- قائمة التشوهات المعرفية كالتهويل وقراءة الأفكار
- سجل الأفكار ذو الأعمدة السبعة والأدلة المؤيدة والمعارضة
- تقدير الفكرة البديلة المتوازنة وتتبع تغير درجة الاعتقاد
- نموذج تخطيط التجربة السلوكية لاختبار التوقعات

اليوم 4: الأساليب السلوكية والتعرض ومنع الانتكاس والإحالة

- جداول مراقبة الأنشطة وجدولتها في التنشيط السلوكي
- سلم التعرض التدريجي وتقليص سلوكيات الأمان في القلق
- خطوات حل المشكلات المنظم وتقييم الخيارات
- خطة منع الانتكاس وعلامات الإنذار المبكر
- مؤشرات الخطورة والتصعيد للمشرف وقرارات مسار الإحالة

اليوم 5: التطبيق بلعب الأدوار وإعداد الصياغة المعرفية السلوكية وخطة الجلسة

- لعب أدوار جلسة علاج معرفي سلوكي منخفض الكثافة ومساعدة ذاتية موجهة
- التدرب على هيكل الجلسة بجدول الأعمال والربط والواجب المنزلي
- مراجعة مقاييس النتائج الدورية والتدرب على مناقشة التقدم
- معضلات الأخلاقيات والسرية والموافقة المستنيرة في مناقشة الحالات
- استكمال الصياغة المعرفية السلوكية وخطة الجلسة وتلقي التغذية الراجعة

المهارات التي ستكتسبها:

- صياغة الحالة المعرفية
- الحوار السقراطي
- تيسير سجلات الأفكار
- إعادة البناء المعرفي
- تخطيط التنشيط السلوكي
- تصميم التعرض التدريجي
- تنظيم الجلسة المعرفية السلوكية
- رصد الخطورة والإحالة

لماذا تحضر هذه الدورة:

- إعداد صياغة معرفية سلوكية وخطة جلسة يراجعها المشرف السريري أو قائد الفريق قبل اللقاء التالي مع العميل
- تحديد ما إذا كان العميل يناسبه نهج منخفض الكثافة أم يحتاج إلى إحالة لمعالج مؤهل أو خدمة متخصصة
- تفادي الجلسات غير المنظمة وإهمال الواجبات المنزلية والخطورة غير المرصودة التي تبطئ تقدم العميل
- نقل سجلات الأفكار وجداول الأنشطة وسلالم التعرض إلى فريق العمل الذي يخدم الفئة نفسها من العملاء

الخاتمة:

بعد العودة إلى العمل يعرض المشارك الصياغة المعرفية السلوكية وخطة الجلسة في جلسة الإشراف، فيعتمد عليها المشرف أو قائد الفريق في تقرير استمرار العميل في الدعم منخفض الكثافة أو إحالته إلى جهة متخصصة. ويستطيع فريق العمل اعتماد نماذج سجل الأفكار وجدول الأنشطة وسلم التعرض. وبعد الجلسات الأولى المنفذة وفق الخطة يراجع المشارك والمشرف درجات مقاييس النتائج وإنجاز الواجبات ومؤشرات الخطورة، ثم يحدثان الصياغة وعتبات الإحالة.

الأسئلة الشائعة:

ما الذي يحتاجه المشارك قبل دورة مهارات العلاج المعرفي السلوكي؟

ينبغي أن يعمل المشارك فعلا في دور مساندة كالإرشاد أو التمريض أو الخدمة الاجتماعية أو الرفاه النفسي. ولا يشترط تدريب سابق في العلاج المعرفي السلوكي. ويفيد إحضار حالة مجهولة الهوية من عمله في جلسات لعب الأدوار والصياغة.

بم تختلف دورة مهارات العلاج المعرفي السلوكي عن دورات إدارة الضغوط أو الكوتشينج؟

تدرس هذه الدورة أساليب العلاج المعرفي السلوكي المنظمة في العمل مع العملاء: الصياغة وسجلات الأفكار والتنشيط السلوكي والتعرض. أما دورات إدارة الضغوط فتبني التكيف الشخصي، ودورات الكوتشينج تركز على تحقيق الأهداف مع أشخاص لا يعانون صعوبات نفسية.

هل تؤهل دورة مهارات العلاج المعرفي السلوكي لممارسة العلاج بصفة معالج؟

لا. هذه دورة تأسيسية تمكن المساعدين من توظيف مهارات مستندة إلى العلاج المعرفي السلوكي داخل أدوارهم الحالية ونطاق ممارستهم. أما الممارسة بصفة معالج فتتطلب تدريبا معتمدا إضافيا وساعات سريرية تحت الإشراف وتسجيلا مهنيا.

ماذا يعود به المشارك من دورة مهارات العلاج المعرفي السلوكي إلى عمله؟

يعود المشارك بصياغة معرفية سلوكية وخطة جلسة لحالة حقيقية أو مجهولة الهوية، مع نماذج سجل الأفكار وجدولة الأنشطة وسلم التعرض وخطة منع الانتكاس، جاهزة للاستخدام تحت الإشراف.