

Hipno-BDT ve Psikodrama Odaklı Anksiyete Yönetim Programı

AKIŞ

1. Hafta – Tanışma, Amaçların Belirlenmesi & Bedensel Farkındalık, Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

Tanışma – Isınma Çalışması Paylaşım

Psikoeğitim - Seminer

- Amaçların belirlenmesi, yapılacak yarı deneysel uygulama ve araştırma hakkında bilgi verilmesi.
- Genel anlamda anksiyeteye ve anksiyetenin bilişsel davranışçı terapisine dair rasyonelin aktarılması, farkındalık ve davranışçı müdahalenin gereği ve öneminin aktarılması.

Nefes ve Relaksasyon Çalışmaları – Uygulama

- Doğru nefes – göğüs ve karın nefesi ve nefes çalışmaları
- Gevşeme, köklenme ve farkındalık egzersizleri

2. Hafta – Duygu, Düşünce ve Davranış Eğitimi

Isınma Çalışması

Psikoeğitim – Seminer

- Duyguları Düşünceleri ve Davranışları Ayırt Etmek
- 4 D Modeli' (Durum-Düşünce-Duygu-Davranış)
- Düşünce Biçimleri ile Tanışma – Düşüncenin Gücü

Uygulama – Yabancı Ülke Çalışması

Paylaşım

3. Hafta – Kaygıya Neden Olan Düşüncelerin Davranışsal ve Eylemsel Sonuçlarının Fark Edilmesi

Isınma Çalışması

Psikoeğitim

- Otomatik Negatif Düşünce Kalıpları -Düşünce Tuzakları
- Düşünce İnceleme Formu
- Düşünceleri tanıyarak değerlendirip, davranışları değiştirebilmek.

Uygulama - Hata kartları (4 er kişilik gruplar)

Paylaşım.

PANAS - Düşünce Tuzakları Tahmin Oyunu Tüm grup

4. Hafta – Düşüncelerin Gerçekliğinin Fark edilmesi ve Odak Değiştirmek İçin Hipnoz Kullanımı

Isınma Çalışması

- Gevşeme ardından Hipnotik Trans Çalışması. İçimdeki kaygılı parça... Kübra

Psikoeğitim-

- Hipnoza Giriş Seminer - Dilara

Uygulama –

- Anksiyete Problemlerinde Hipnoz Uygulaması- Dilara

5. Hafta – Baş etme Tekniklerinin Uygulanması ve Duygunun İçinde Kalma Alıştırmaları

Isınma Çalışması

- Kaygı ve Endişe Duygusunu Bulma ve Duyguda kalma çalışmaları – Duygu Odaklı Yaklaşım

Psikoeğitim – Seminer

- Kaçma kaçınma davranışlarının kaygıya etkisinin fark edilmesi
- Kaygı Ölçme Cetveli
- Kaygı veren durumların sıralanması
- Uygulama dışı kademeli duyarsızlaşma ve maruz kalma egzersizleri

Uygulama – Duygu Atomu

Paylaşım.

6. Hafta – Tepki Önleme ve Sonlandırma Çalışmaları

Isınma Çalışması

Psikoeğitim

Uygulama (Kaygı ile Psikodramatik Yüzleşme)

Paylaşım – Kapanış.