



Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is een praktische psychologische methode die uitgaat van wat mensen emotioneel voelen, denken en doen. De methode is ontworpen om emoties te veranderen. Meestal gaat het om verontrustende, niet helpende emoties die je kunt ombuigen tot minder intense, beheersbare emoties. Het is een praktische therapie waar mensen erachter komen wat er met ze gebeurt en waarom ze zich voelen zoals ze zich voelen. Ze krijgen de strategieën aangereikt om hun niet helpende emoties aan te pakken.

De bestanddelen van CGT zijn:

1. Cognitief : hoe je denkt;
2. Gedrag : hoe je handelt;
3. Therapie : de bewuste intentie hebben iets te veranderen.

Suzanne Julen

Zie: Cognitieve gedragstherapie: op het werk voor dummies. Zelfhulpgids om door middel van cognitieve gedragstherapie veel voorkomende emoties op het werk te analyseren, eventueel te veranderen en te leren beheersen. Gill Garratt, vertaling uit het Engels: Diederik Wouterlood voor Frontline, redactie: Hessel Leistra, Amersfoort, BBNC uitgevers, 2016, pag. 22-24.

Suzanne Julen-My Hope

Copyrights My Hope-All rights are reserved 2017