

## **ÇALIŞTAY**

### **Pozitif BDT uygulaması: Stresi azaltmaktan başarının inşasına**

Son on yıllık süre, danışanla çalışmalarda yetkinliğe dayalı, işbirlikçi yaklaşımın gelişimin arttığını göstermiştir. Pozitif BDT uygulamasında, geleneksel BDT, terapinin odağında danışanın yanlış taraflarından doğru taraflarına doğru yönelerek, işe yaramayandan yarayana doğru yönelerek ve böylece daha güçlü danışan ve terapist ile daha iyimser bir süreç yaratarak pozitif BDT halini alabilir.

Pozitif Psikoloji ve çözüm-odaklı terapinin iç görü ve tekniklerinden yararlanırken Fredrike Bannink, geleneksel BDT’de yeni bir perspektifi, pozitif BDT’de değişim odaklı ve anlam odaklı psikoterapi yaklaşımlarını birleştirilerek ortaya çıkartır. Bu dönüşüm, problem analizi ile hedef analizi, eksikliklere odaklanma ve danışanın var olan kaynak ve yetkinlikleri üzerinde yeni davranış inşa etmek ve stresi azaltmak ile başarmayı inşa etmek arasındaki önemli boşluğu göstermektedir.

Prof. Dr. Paul Gilbert: “Odaklandığımız şeyi ve insanların değişimine yardımcı olurkenki çalışma şeklimizi değiştiren büyüleyici bir içgörü ve pratik bir uygulama”.

Prof. Dr. Willem Kuyken: “Bannink'in yaptığı şey radikal, BDT ile dayanıklılığın psikolojisini temelli ve pragmatik bir şekilde sentezlemek...”

Çalıştaydan sonra katılımcıların elde edecekleri:

- Pozitif BDT bilgisi ve geleneksel BDT’den nasıl farklılıkları olduğu hakkında
- Pozitif duyguları ve umut dolu ve iyimser sohbetleri geliştirmek
- Bazı Pozitif BDT araştırmalarının pratiği (örn: pozitif FBA).

### **90 Dakikalık Çalıştayın Tarifi**

Ana sunum ve deneyime dayalı alıştırmalar

#### **İçerik :**

- Pozitif BDT nedir?
- Pozitif BDT, geleneksel BDT’den nasıl farklılaşır ve geleneksel BDT’yle nasıl birleştirilebilir?
- Pozitif BDT terapisinin rolü nedir?
- Yetkinlikler, kaynaklar nasıl bulunabilir ve BDT çerçevesi içinde başarıyı inşa etmeye yarayacak nedir?