

# 현장전문가를 위한 불면증의 인지행동치료 CBTi 워크숍



Part1. 수면의 과학, CBTi의 기초

Part2. 인지치료, 교대근무자를 위한 CBTi

CBTi (Cognitive Behavioral Therapy for insomnia)는 미국보건복지부(NIH)에서 불면증에 대해 가장 우선적으로 권하는 치료법으로 임상장면에서 반복적으로 효과가 검증된 근거기반 치료프로그램입니다. 일년에 한 번, 올해로 3번째 진행되는 이번 워크샵에서는 국내 CBTi의 권위자인 서수연 교수님의 특강을 통해 기본적인 CBTi의 활용방법과 더불어 교대근무자를 위한 확장된 CBTi 적용까지 다룰 예정입니다.

일 시

Part1 2023년 7월 4일 (화) 오후 7시 ~ 9시30분  
Part2 2023년 7월 11일 (화) 오후 7시 ~ 9시30분

장 소

Zoom 비대면 강의

참가비

8만원(1, 2회차 모두 신청 시), 5만원(1회차만 신청 시)

신청방법

다음 링크 또는 아래 QR코드를 통해 신청서 작성 후 입금

문의

soon.psychiatry@gmail.com  
카카오톡: 일상임상심리연구소

## 강사소개



서수연 교수

성신여자대학교 심리학과 부교수  
<사례를 통해 배우는 불면증의 인지행동치료> 저자  
임상심리전문가, 행동수면의학전문가(DBSM)  
한국임상심리학회 산하 성치료 및 수면 연구회 회장

