



לימודי תעודה CBT

טיפול התנהגותי-קוגניטיבי
תוכנית דו שנתית | מוכרת ע"י איט"ה

ערכת קורס לסטודנט/ית
תשפ"ה 2025

למנהלת התוכנית, לסגל ההוראה בתוכנית ולתלמידי התכנית,

שלום רב,

מדינת ישראל עומדת בפני אתגרים מורכבים בשנה האחרונה, אזרחי המדינה וביניהם גם אנחנו באקדמיה, חווים ימים קשים מנשוא וכוחנו בתמיכה ההדדית ובאחדות בתקופה קשה זאת.

במכללה לומדים בצוותא מזה עשרות שנים יהודים, דרוזים, נוצרים ומוסלמים המכבדים האחד את רעהו, והאחת את חברתה, ובמהלך כל שנות קיום המכללה היינו דוגמה ומופת ליכולת לקיים לימודים בשלווה ובכבוד הדדי גם בתנאים הקשים ביותר וגם במצבים הביטחוניים המורכבים ביותר, ובכל השנים היו הסטודנטים ערים לצורך לשמר את מרקם החיים הייחודי שבמכללה.

באופן סימבולי ודווקא בימים קשים ומורכבים אלו, הרצון לצאת וללמוד **ובפרט את תחום ה-CBT** התגלה כצורך מתאים, משמעותי וכבן מאוד לצו השעה.

תכנית ה-CBT נחשבת לאחת תכניות הדגל ביחידה ללימודי חוץ- אקדמית גליל מערבי, שכן היא **תכנית הכשרה מלאה ומקיפה המוכרת על ידי איט"ה, אשר נועדה להכשיר מטפלים בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית.**

התכנית ייחודית, מקצועית וברמה גבוהה מאוד ונוצרה מתוך הכרת השטח הצמא להתערבויות יעילות במקומות העבודה השונים. התכנית משלבת התנסות פרקטית אישית וקבוצתית והלימודים מתקיימים באווירה חמה ואישית, בקמפוס פסטורלי.

בעולם דינאמי ומתפתח, השליחות שלנו ביחידה ללימודי חוץ היא להעניק לכם- ידע מקצועי, פרקטי ועדכני, תוך שמירה על רמה גבוהה והתאמה לקהל מגוון.

כמו כן, אנו מציעים למידה תמידיה, המאפשרת לסטודנטים שלנו להיות חלק מקהילה לומדת.

אני שמחה וגאה שהענקתם לעצמכם יתרון משמעותי ובחרתם להתחיל את הקורס אצלנו-

"הסוד של להשיג יתרון הוא קודם כל להתחיל" מארק טווי

מאחלת לכם שנה פורייה, תתמקצעו, תתנסו ותעשירו את עצמכם....

בתקווה לימים טובים יותר ושהשקט והשלווה ישררו בארצנו.

ורד אטס

מנהלת היחידה ללימודי חוץ ולימודי המשך,

המכללה האקדמית גליל מערבי

תלמידים יקרים,

אני מתרגשת מאד לקראת פתיחת מחזור החורף החדש של לימודי התוכנית, טיפול התנהגותי- קוגניטיבי , במסגרת המכללה האקדמית גליל מערבי.

השנה האחרונה הייתה מאתגרת רגשית לכולם, וכך גם חוויית הלמידה.

מתוך ההכרה שלנו באיכויות הרבות שיש ללימודי ה CBT בתוכנית, הושקעה הרבה מאוד מחשבה סביב הקורסים המוצעים. כחלק מההתפתחויות בארץ בתקופה זו, מעבר ללמידת המבואות של הגישה הטיפולית, השנה השנייה מרחיבה בתחום הטיפול באבל, אובדן וטראומה.

בנוסף, לאחר שחווינו בצפון לחימה עזה ואינטנסיבית, אשר השפיעה על כל תחומי החיים, ומכיוון שהתוכנית הלימודית יצאה לדרך כאשר המצב הבטחוני בארץ עדיין מאוד לא ברור, מצאנו לנכון שחלק מהקורסים יועברו באופן מקוון וחלק יועברו, כמובן במידת האפשר, באופן פרונטלי, בבניין המכללה. ככל שהמצב יאפשר, אנו נעודד את התלמידים להגיע פיזית ללימודים הפרונטליים, מתוך הכרה בערך הלמידה באופן זה, אך במידה ויהיו תלמידים שאינם יכולים לכך, השיעור יועבר באופן היברידי וגם יוקלט לשימושכם.

CBT הינה גישה טיפולית מרתקת, מסקרנת, מעניינת, מרגשת, ומשנה חיים. אני שמחה לראות כל אחד מכם שמצטרף, ופתוח ללמידה של תחום זה ובכלל. ממליצה לכם לבוא בלב פתוח, להתנסות בתרגולים, ללמוד מתוך התנסויות על עצמכם, והכי חשוב להנות מהדרך.

מצפה לראותכם,

בברכה,

לימים שקטים וטובים שעוד יבואו

הדס בר

עו"ס קלינית

מומחית ומדריכה בפסיכותרפיה התנהגותית - קוגניטיבית

מנהלת התוכנית.

תוכן העניינים

2.....	1. דברי ראש היחידה ללימודי המשך.....
3.....	2. דברי מנהלת התוכנית.....
5.....	3. הקע.....
5.....	3.1 מטרות התוכנית.....
5.....	3.2 תנאי קבלה.....
6.....	3.3 מבנה התוכנית.....
6.....	3.4 הכשרה מעשית.....
7-8.....	3.5 סגל המרצים.....
9.....	לוח שנת הלימודים תשפ"ה.....
10	שכר לימוד.....
11-12.....	מערכת שעות שנה א'.....
13.....	תוכנית קורסים מפורטת – שנה א'.....
29.....	תוכנית קורסים מפורטת שנה ב'.....
40-43.....	נספחים.....

לימודי תעודה בתוכנית הדו-שנתית להכשרה
(CBT) בטיפול התנהגותי – קוגניטיבי
יחידה ללימודי המשך – מכללת גליל מערבי

מנהלת אקדמית: הדס בר

סגל המרצים: ד"ר ג'יאנא חליפה, ד"ר נירה שמואלי, אסף גיטלר, מרב אורון, עופר כהן, דן סאקס, דורון איתן, דלית סייג MSW_ בן שמעון.

רקע

CBT - Cognitive Behavioral Therapy - טיפול קוגניטיבי- התנהגותי

הינו גישה טיפולית מבוססת ראיות ועקרונות אשר נמצאו במחקרים רבים כיעילים למגוון רחב של בעיות. הטיפול נועד להפחית מצוקה נפשית, בכך שמסייע לאנשים לזהות דפוסי חשיבה והתנהגות לא יעילים שגורמים למצוקה הרגשית, ולעזור למטופל לשנות דפוסי חשיבה והתנהגות ובכך לשפר את איכות חייו. הגישה מאופיינת בשיתוף פעולה בין המטופל למטפל, מתוך כוונה להבין ביחד את הקשיים והבעיות שהמטופל מציג במונחים של קשר בין מחשבות רגשות והתנהגות, וביטויים פיזיולוגיים. הגישה מבוססת על מספר עקרונות והנחות יסוד, אשר אחת מהן הינה שהטיפול ממוקד מטרה, וישנו דגש רב על הקשר הטיפולי. בנוסף הגישה מתייחסת לכך שרווחה נפשית היא אינדיבידואלית, ומוגדרת ע"י הפרט, ומכאן שההליך הטיפולי יהיה במיקוד על מטרות מסוימות, שנקבעות באופן משותף על ידי מטופל ומטפל. טיפול קוגניטיבי התנהגותי עובד עם מגוון רחב מאוד של מצוקות נפשיות, עם ילדים, נוער ובוגרים, עם יחידים, משפחות וקבוצות.

מטרות התוכנית

להכשיר אנשי מקצוע, ומטפלים לעסוק בטיפול קוגניטיבי - התנהגותי בתחום עיסוקם. להעניק לאנשי המקצוע המעוניינים ללמוד את הגישה הטיפולית, יסודות טובים ליישום הטיפול, וזאת ע"י למידה תיאורטית של מושגי יסוד, עקרונות מנחים, המשגה קוגניטיבית, תכנון טיפול יעיל, ומגוון טכניקות התערבות ומודלים טיפוליים במגוון הפרעות רגשיות מטרת התוכנית לסייע לסטודנט. ית ללמוד את החלק התיאורטי של הגישה, תוך כדי תרגולים פרקטיים, וזאת במקביל להתנסויות בשטח בליווי הדרכה של מדריכים מוסמכים.

תנאי קבלה לתוכנית

הלימודים מיועדים לאנשי מקצוע ממגוון המקצועות המוכרים על ידי איט"ה, כאשר קבלת תעודת סיום מאפשרת למסיים הלימודים לעסוק בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בתחום עיסוקו והכשרתו הראשונית (לדוגמא, בתחומי החינוך או הבריאות).

יכולים להתקבל ללימודי התוכנית: פסיכולוגים, פסיכיאטרים, רופאים, עובדים סוציאליים (בעלי תואר ראשון ו/או שני), מטפלים באומנויות (תואר שני), קרימינולוגים קליניים, מרפאים בעיסוק, יועצים חינוכיים, קלינאי תקשורת, חינוך מיוחד (בעלי תואר שני) ובעלי תואר בסייעוד. נדרש להציג רישיון מקצוע בכל המקצועות.

מבנה התוכנית

מחזור חורף כולל לימודים רציפים גם בחודשי הקיץ, כאשר שנת הלימודים הראשונה תתחיל ב 11.2.2025, ותסתיים בספטמבר 2025, ושנה"ל השניה תתחיל ב 28.10.2025, ותסתיים בסוף יוני 2026.

הלימודים מתקיימים אחת לשבוע בימי שלישי, משעה 15:00 – עד שעה 20:30 (6 שעות אקדמיות כל שיעור), סה"כ 156 - שעות לימוד כל שנה הכוללות לימודים תיאורטיים, ותרגולים חווייתיים בביתה.

הכשרה מעשית

במהלך שנה א' יידרשו התלמידים להתנסות עם שני מקרים לפחות, תחת הדרכה מקצועית, ובמהלך שנה ב' יידרשו לעבודה טיפולית עם 6 מטופלים לפחות. סה"כ עד תום הלימודים יש להציג התנסות והתערבות טיפולית ב 8 מקרים לפחות תחת הדרכה מקצועית. ניתן לכלול טיפול קבוצתי במניין המטופלים כאשר קבוצה נחשבת מטופל אחד.

מציאת מקום להתנסות מקצועית, וכן מציאת מדריך מוסמך, הינה באחריות התלמיד/ה.

מחויב מהסטודנט/ית שכל הטיפולים וההתנסויות בשדה ילוו בהדרכה מקצועית, קבוצתית או פרטנית, אשר ניתנת מחוץ למסגרת תכנית ההכשרה, ובתשלום ישיר בין המודרך למדריך מחוץ לשכר הלימוד למכללה. הדרכה קבוצתית יכולה לכלול עד 4 מודרכים לכל היותר.

על כל המדריכים להיות מדריכים מוכרים ע"י איט"ה או בהסמכה להדרכה באישור איט"ה. יש לוודא הימצאותו של המדריך באלפון המדריכים באתר איט"ה.

במידה ובתקופת ההדרכה המדריך היה בהסמכה להדרכה, בטפסי הסיום, יש להחתים גם את המדריך שלו על הדרכה על הדרכה (ראה בנספחים בסוף החוברת).

*** התוכנית תילמד באופן היברידי, כלומר – חלק מהקורסים יתקיימו לכל הכיתה באופן מקוון, וחלק מהקורסים יתקיימו - באופן פרונטלי, במבנה המכללה.

לקורסים הפרונטליים יש שאיפה שכלל התלמידים יגיעו וישתתפו, אך קיימת גם אפשרות למתקשים להגיע שהלימודים יועברו להם בצילום מהכיתה.

כלל השיעורים המקוונים והמצולמים יהיו מוקלטים, ותהיה אפשרות לתלמידים לשמוע אותם פעם נוספת, בזמן הנוח לכל אחד ואחת.

חובות הסטודנט בתוכנית

- נוכחות, לפחות 80% מהשיעורים.

- קריאת חומר אקדמי, בהתאם לקורס הנלמד.

- הגשת תרגילים עפ"י דרישת המרצים.

- השתתפות בתרגולים בכיתה

- השתתפות ב 50 שעות הדרכה לפחות (25 שעות הדרכה בכל שנ"ל), קבוצתית או פרטנית, מקוון או פרונטלי. כאמור, התשלום נעשה ישירות למדריך ואינו כלול בשכר לימוד למכללה. נדרש לבצע מינימום 8 טיפולים ו 100 שעות טיפול, במהלך השנתיים, אשר מוצגים בהדרכות.

- מטלה בתום שנה א' – הצגת מקרה כתובה בתוך קבוצת ההדרכה (או בהדרכה פרטנית), תוך שימוש במושגים שנילמדו במהלך השנה.
- מטלה בתום שנה ב' - הגשת עבודת גמר, שתבדק ע"י המדריך, תוגש למנהלת התוכנית עם הערכת המדריך, ותוצג בכיתה ע"י הסטודנט.
- קבלת תעודת סיום - יש להציג אישור על הטיפולים ועל ההדרכות בטופס חתום ע"י המדריך (ראו בנספח, בסוף החוברת).

קבלת תעודה

תלמיד אשר ימלא את כל חובותיו באופן סדיר, יהיה זכאי לקבלת תעודה מטעם התוכנית ללימודי המשך במכללת גליל מערבי. התעודה מוכרת ע"י איט"ה

קבלה לחברות באיט"ה מותנית בעמידה בקריטריונים המופיעים באתר איט"ה והקריטריונים המפורסמים באתר זה הם <https://www.itacbt.co.il> המחייבים:
קבלה לחברות באיט"ה הינה באחריות הסטודנט/ית בלבד.

סגל המרצים שלנו

(לפי סדר א"ב)

מרב אורון –פסיכולוגית שיקומית מומחית, מרצה, חברה מומחית ומדריכה (בהכשרה) ב איט"ה, בוגרת ב"ס לפסיכותרפיה ב CBT ותכניות הכשרה טיפוליות שונות ומגוונות. עוסקת שנים רבות בטיפול במבוגרים ומתבגרים ומתמחה בטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, PTSD, OCD, ועוד, באמצעות גישת טיפול מבוססת CBT, הגל השלישי ומשלבת גם גישות דינמיות. בנוסף, עוסקת בליווי טיפולי קבוצתי. עבדה במכוני שיקום שונים ובמרפאה לבריאות הנפש בקופ"ח מאוחדת, ובעלת קליניקה פרטית במודיעין.

דורון איתן - עובד סוציאלי קליני ומטפל CBT מאז 2015. חבר מומחה באיט"ה. מתמקד בעבודה עם פוסט-טראומה, צעירים במצוקה רגשית, קשיים בוויסות רגשי, עיבוד חוויות פסיכדליות והנגשת טיפול לגברים. בעבודתי אני משלב מיינדפולנס, תהליכים חווייתיים וגופניים, שמאפשרים עיבוד רגשי עמוק ושינוי ממוקד מטרות. גר בכליל, מטפל בחיפה ובנהריה, ושואב השראה מ-20 שנות תרגול זן בודהיזם

הדס בר - בעלת תואר שני מאוניברסיטת חיפה בעבודה סוציאלית, במסלול הקליני. מדריכה עובדים סוציאליים לתואר השני, מדריכה צוותי טיפול מקצועיים, חברה מומחית ומדריכה מוכרת באיט"ה. בעלת ניסיון קליני של 30 שנים. הדס עובדת במרפאה לבריאות הנפש של משרד הבריאות עם אוכלוסייה בוגרת, מנהלת בה את יחידת היום, וחברת צוות במרפאה לטיפול בטראומה, שנפתחה בעקבות המלחמה ומשוייכת לבי"ח מזוז. כמו כן, עובדת במרכז הטיפולי של המ.א מטה אשר בטיפול בילדים ובהדרכת הורים, במרכז חוסן של גלילי מערבי ובקליניקה פרטית. גרה בקיבוץ יסעור, אם לשני בוגרים.

אסף גיטלר - נשוי למיטל ואבא לשי ושחר.

פסיכולוג מומחה בפסיכולוגיה רפואית. מטפל ביופידבק וניורופידבק מוסמך האגודה לפסיכופיזיולוגיה יישומית (אילי"ם) ומטפל קוגניטיבי התנהגותי מוסמך האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי (איט"ה).

עוסק במחקר בתחומי הרפואה ההתנהגותית במהלך תואר שלישי באוניברסיטת חיפה, מנהל את התכנית הדו שנתית להכשרה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT גילי) ועוסק בפיתוח לומדות והדרכות בנושאי מיומנויות הפחתת מתחים, הגברת חוסן אזרחי במצבי חירום ובטכנולוגיות משוב ביולוגי.

ד"ר ג'יאנא חליפה - חוקרת ותרפיסטית באומנות ופסיכותרפיסטית קוגניטיבית התנהגותית, בוגרת תכנית מיינדפולנס וחמלה עצמית. עובדת כמדריכת מטפלים באומנויות והפרעות נפשיות במתי"א כפר כנא, עובדת כמרצה בתואר שני טיפול באומנות במכללת אונג, ובתכנית תואר שני במכללת אלקאסמי בחוג חינוך מכליל וגם עובדת כמרצה במכללת סחנין בחוג לחינוך מיוחד. סטודנטית פוסט – דוקטורט באוניברסיטת חיפה.

עופר כהן - פסיכולוג חינוכי מומחה ומטפל קוגניטיבי-התנהגותי. בעל רקע של עשור בשירותים הפסיכולוגיים-חינוכיים בחיפה ובטירת כרמל, כיום עובד בקליניקה פרטית, מחבר הספר "ציידת המחשבות" – ספר הרפתקאות טיפולי לילדים ובני נוער (thoughthunters.com).

דן סאקס - פסיכולוג קליני, מדריך מטעם international deliberate practice society וחבר מומחה באיט"ה. דן מלמד ומדריך במגוון מסגרות, ביניהם גם תוכניות CBT של איט"ה, וכן בתוכנית להסמכת מדריכי איט"ה. דן הקים את המיזם האינטרנטי psychotherapytrainer.com המאפשר למטפלים לתרגל את המיומנויות שלהם בעזרת בינה מלאכותית באופן נגיש ופשוט.

דלית סייג בן שמעון - בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית. מטפלת משפחתית וזוגית ומדריכה מוסמכת בטיפול משפחתי ופסיכותרפיסטית. דלית משמשת כמנהלת היחידה לעבודה סוציאלית וכראש צוות בתחנת "אחד העם" לטיפול בילדים, נוער ומשפחות. במסגרת התפקידים בתחנה דלית בונה את תחום הטיפול המשפחתי, באמצעות טיפול ומתן הדרכה לצוות. דלית בעלת ניסיון רב בתחום הטיפול המשפחתי בבריאות הנפש. בעלת קליניקה פרטית בקריות.

ד"ר נירה שמואלי - תרפיסטית באמנות חזותית מומחית ומדריכה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT, REBT) מרצה בתוכניות לפסיכותרפיה ממוקדת, לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי ובלמודי תרפיה באמנות. מטפלת שנים רבות בקליניקה פרטית לאחר ניסיון עשיר של טיפול במרפאת ילד ונוער, אשפוז יום, מרכז משאבים ועוד.

לוח שנת הלימודים תשפ"ה 2025

כתובת התכנית :

המכללה האקדמית גליל מערבי, היחידה ללימודי חוץ ולימודי המשך, דרך המכללה עבו

[/https://www.wgalil.ac.il/external_studies/therapy/cbt](https://www.wgalil.ac.il/external_studies/therapy/cbt) 2412101

טלפון: 04-9015262

הלימודים:

מתחילים ביום שלישי 11.02.2025, י"ג בשבט תשפ"ה יום שלישי

במועדים הבאים לא יתקיימו לימודים:

חופשת עיד אל פיטר: יום שלישי, ג' ניסן תשפ"ה, 1.04.2025

חופשת פסח: יום שלישי, י"ז ניסן תשפ"ה, 15.04.2025

ערב יום הזיכרון: יום שלישי, א' באייר תשפ"ה, 29.04.2025

שכר לימוד

סטודנטים מתקבלים לתכנית על בסיס התחייבות ללימוד בה במשך שנתיים.

1. כל תלמיד בתכנית **חייב בשכר- לימוד מלא עבור שנתיים**.
שכר הלימוד בתשפ"ה: הינו 11,500 ₪. ניתן לחלק את תשלום שכר הלימוד עד 8 תשלומים.
מי שמשלם מראש עבור שנתיים, יש הנחה של 10% על המחיר של השנה השנייה.
מי שמשלם באיחור של עד 14 יום לפני פתיחת התוכנית, יתווספו 500 ₪ לתשלום
2. התוכנית דורשת 25 שעות הדרכה, פרטנית או קבוצתית, לכל שנה בניפרד, ממדריכים מוסמכים ע"י איט"ה.
עלות הדרכה זו אינה כלולה במחיר התכנית ומתואמת באופן עצמאי על ידי התלמידים מול המדריך.
ניתן לבחור מדריכים מרשימת המרצים בתוכנית ו/או מאלפון המדריכים המופיע באתר איט"ה.

תאריכי השיעורים לשנה"ל תשפ"ה לשנה א'

הערות	תאריך	שיעור מס'
מבוא לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי - פרונטלי	11.2.25	1
מבוא לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי - פרונטלי	18.2.25	2
מבוא לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי - פרונטלי	25.2.25	3
מבוא למיומנויות הפחתת מתח - מקוון בזום	4.3.25	4
מבוא למיומנויות הפחתת מתח - פרונטלי	11.3.25	5
התערבויות התנהגותיות והתערבויות קוגניטיביות – מקוון בזום	18.3.25	6
התערבויות התנהגותיות והתערבויות קוגניטיביות – מקוון בזום	25.3.25	7
התערבויות התנהגותיות והתערבויות קוגניטיביות – מקוון בזום	8.4.25	8
התערבויות התנהגותיות והתערבויות קוגניטיביות – מקוון בזום	22.4.25	9
טיפול רציונלי- אמוטיבי-התנהגותי REBT – מקוון בזום	6.5.25	10
טיפול רציונלי- אמוטיבי-התנהגותי REBT – מקוון בזום	13.5.25	11
טיפול רציונלי- אמוטיבי-התנהגותי REBT – מקוון בזום	20.5.25	12
הבניית מקרה ופורמולציה - מקוון בזום	27.5.25	13
הבניית מקרה ופורמולציה - מקוון בזום	3.6.25	14
הבניית מקרה ופורמולציה - מקוון בזום	10.6.25	15
מבוא לטיפול מטא קוגניטיבי MCT - מקוון בזום	17.6.25	16

התמודדות עם כאב כרוני - מקוון בזום	24.6.25	17
הפרעות שינה – מקוון בזום	1.7.25	18
הפרעות שליטה בדחף – מקוון בזום	8.7.25	19
הפרעות חרדה – מקוון בזום	15.7.25	20
הפרעות חרדה – מקוון בזום	22.7.25	21
מבוא ל-ACT – מקוון בזום	29.7.25	22
הגישה המוטיבציונית והראיון המוטיבציוני - מקוון בזום	5.8.25	23
הגישה המוטיבציונית והראיון המוטיבציוני - מקוון בזום	12.8.25	24
מיינדפולנס - פרונטלי	9.9.25	25
מיינדפולנס ומפגש סיום - פרונטלי	16.9.25	26

***כל תוכניות הלימוד ותכני הקורסים ניתנים לשינוי
בהתאם לשיקולי המכללה**

תוכנית שנה א'

קורס: מבוא לטיפול התנהגותי קוגניטיבי והמשגת מקרה – הדס בר (18 שעות אקדמיות)

הקורס מיועד לחשוף את המשתתף למושגי יסוד ועקרונות בטיפול הקוגניטיבי - התנהגותי ויישומים של טכניקות טיפוליות לבעיות הפסיכולוגיות הנפוצות. המשתתף ילמד את הייחודיות של הגישה הקוגניטיבית התנהגותית, התפתחות הגישה, ויוכל לבצע הערכה של מצוקה נפשית באמצעות כלים קוגניטיביים התנהגותיים, לפתח את עמדתו כמטפל קוגניטיבי התנהגותי, וירכוש כלים בסיסיים לטיפול. הקורס יכול השתתפות אקטיבית וחוויתית של המשתתפים, תירגול שיעורי בית, ומומלץ ביותר לקרוא באופן שוטף במהלך הקורס.

שיעור 1 : התפתחות הגישה והבנת המודל

- תולדות והתפתחות גישת ה CBT. התפתחות "הגלים השונים".
- הנחות שעומדות בבסיס הגישה.
- עמדה טיפולית של המטפל בגישה זו, והשלכות על הטיפול.
- משמעות הקשר הטיפולי וחיבתו בטיפול.
- הבנה של המודל הקוגניטיבי התנהגותי.
- מרכיבי הטיפול.
- למידת הקשר b-c connection
- למידת הקשר של מחשבה – רגש
- מרכיבי החוויה הפיזיולוגית כחלק מתהליך שלם והשפעה על הפתולוגיה.

שיעור 2 : מושגי יסוד בטיפול הקוגניטיבי והתנהגותי

- המודל הקוגניטיבי עפ"י בק
- למידה והבנה של מושגי יסוד: אמונות יסוד, אמונות ביניים, מחשבות אוטומטיות.
- הכרות עם דפוסי חשיבה לא אדפטיביים. זיהוי עיוותי חשיבה, טעויות בחשיבה.
- למידת מודל אמ"ת, דיאלוג סוקראטי והבניה קוגניטיבית מחדשת.
- למידת מושגי יסוד: למידה, חשיפה, הימנעויות, התנהגויות ביטחון.

- הבנת הרציונלים לחשיפה, בניית ניסוי התנהגותי, וחשיפה כחוויה רגשית.
- בניית חשיפה, דגשים ביצירת היררכיה, תכנון ועיבוד החשיפה.

שיעור 3: המשגת מקרה

- דרכי הערכה - ריאיון קליני ושימוש בשאלונים.
- שילוב המרכיבים הקוגניטיביים וההתנהגותיים בהבנת התפתחות הבעיה ודרכים לשינוי.
- עקרונות השלב הפסיכו-חינוכי.
- קשר טיפולי, ברית טיפולית וחזרה טיפולי
- קביעת מטרות טיפוליות: מטרות שונות וכיצד לבחור מה מתאים בטיפול
- המשגה לפי המודל של ג'ודית בק.

משימות בקורס: לאורך הקורס יהיו משימות שבועיות הקשורות לתוכן של השיעור. יינתן דגש על זיהוי טעויות חשיבה, וחשיפה.

רשימת קריאה:

- Beck, J. (1995) *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*.: The Guildford Press, New-York.
- Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackman, A., Mueller., Westbrook (2003). *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy* . Oxford University Press (ch1 ch2)
- Bennett-Levy, J., Lee, N. K. (2014) Self Practice and Self Reflection in Cognitive Behaviour Therapy Training: What Factors Influences Trainees Engagement and Experience of Benefits *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 42-64
- Brewin, C. R. (2006). Understanding Cognitive Behavior Therapy: A Retrieval Competition Account. *Behav Res Ther Jun; 44(6): 765-84*
- Merunlakova. L. Rihacek, T. (2018) How Beginning Cognitive Behavioural Therapist Develop Professional Confidence. *The Cognitive Behaviour Therapist, BABCP* <https://doi.org/10.1017/s1754470x18000003x>
- Mittenberger, R. G. (2005). The Role of Automatic Negative Reinforcement In Problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. Vol1 No1 Padesky, C. A., Mooney, K. A. (2012). Strength-Based Cognitive Behavioral Therapy A Four-Step Model to Build Resilience. *Clin Psychol Psychother*. 19, 283-290.

בק ג'ס. (2014) טיפול קוגניטיבי- התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים, ועוד. הוצאת "אח" בע"מ.

בק ג'ס (2014) טיפול קוגניטיבי בבעיות מורכבות – רעיונות ודרכי טיפול, הוצאת "אח" בע"מ.
גלבע-שכטמן, א. מאירס, י. מור, נ. מרום, צ. (2011) טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים,
הוצאת: דיונון, תל אביב.
גלבע-שכטמן, א. מאירס, י. מור, נ. מרום, צ. (2011) טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים: עקרונות טיפוליים,
הוצאת: דיונון, תל אביב.
דיוויס, מ. מקיי, מ. פנינג, פ. (2003) מחשבות ורגשות, הוצאת: פוקוס.
ליה, ר. (2013) שיטות בטיפול קוגניטיבי – מדריך לאנשי המקצוע: הוצאת ספרים "אח" בע"מ
מירון-ליכטר, ע. עישר, נ (2012) להפחיד את הפחד: מדריך לטיפול עצמי בחרדה. הוצאת: מכון פסגות.
נאר-קינג, נ, סוארז, מ. (2014) הגישה המוטיבציונית בעבודה עם מתבגרים ומבוגרים צעירים, הוצאת "אח" בע"מ.

קורס: מבוא למיומנויות הפחתת מתח- אסף גיטלר (12 שעות אקדמיות)

מטרות הקורס

1. לחשוף את המשתתפים לגישות ושיטות להפחתת מתח.
2. להקנות כלים מעשיים לשימוש בטכניקות הרפיה, נשימה, וקשיבות.
3. להעמיק את ההבנה של המדדים הפיזיולוגיים של מערכת העצבים והשפעתם על מתח נפשי וגופני.
4. לפתח מודעות לקשר בין גוף ונפש וליישם מיומנויות אלו בעולם הטיפול, הייעוץ והחינוך.

תוצרי למידה

1. המשתתפים ירכשו מיומנויות הפחתת מתח וידע על השפעתן.
2. המשתתפים יפתחו הבנה של תהליכי קשיבות ושימוש בטכניקות נשימה והרפיה.
3. המשתתפים ילמדו תיאוריות ותהליכים ליצירת רגיעה והפחתת מתח.

מבנה הקורס

מפגש 1:

1. מבוא להפחתת מתח:

- הסבר על מתח, השפעתו וחשיבות הפחתתו.
- היכרות עם שאלונים ומדידות פסיכופיזיולוגיות.

2. מערכת העצבים והקשר למתח:

- הסבר על מערכת העצבים המרכזית והפריפריית.

○ העצמה דרך הבנת עצב הואגוס והשפעתו על הרוגע.

3. תרגול הרפיית שרירים ותרגול אוטוגני:

- הדגמה מעשית.
- תרגול קבוצתי ואישי.

מפגש 2:

חינוך נשימתי:

- הבנה של נשימה מודעת והשפעתה על רגיעה .
- תרגול מעשי.

2. קשיבות וניהול מתחים:

- מבוא לקשיבות ותרגול סריקת גוף.
- מרחב נשימה כטכניקת קשיבות.

3. הדגמות ביופידבק:

- הדגמות ותרגולים למעקב אחר פעילות מערכת העצבים.

חובות הקורס

- נוכחות מלאה בשני המפגשים.
- השתתפות פעילה בהרצאות ובתרגולים.
- הגשת מטלת סיום (תוכנית הפחתת מתח מותאמת אישית).

קורס: התערבויות התנהגותיות והתערבויות קוגניטיביות-מרב אורן (24 שעות אקדמיות)

טיפול ההתנהגותי- קוגניטיבי, הינו טיפול ממוקד, מבוסס ראיות המתאים לעבודה עם ילדים, מתבגרים, מבוגרים ומשפחותיהם. הגישה מבוססת על שימוש בכוחות וביכולות של האדם, חקירת דרכי החשיבה שלו, והקניית מיומנויות חסרות לצורך השגת מטרותיו. במסגרת הקורס ילמדו עקרונות ההתערבויות הקוגניטיביות כגון הבנת הקשר בין המחשבה לרגש ולהתנהגות, תחקור סכמות ואמונות הליבה, הבנייה קוגניטיבית ועוד. בנוסף, ילמדו כלים טיפוליים התנהגותיים כגון בניית מדרג חשיפות, הרפיות, חיזוקים ומניעת תגובה. נלמד על כלי תשאול, אבחון, רישום ומעקב המדרשים למטפל ההתנהגותי.

תכני הקורס

- עקרונות הטיפול ההתנהגותי: התניה קלאסית, התניה אופרנטית, למידה חברתית.
- בניית מדרג חשיפות, דה – סנסיטיזציה
- עקרונות והתפתחות הגישה הקוגניטיבית: סכמות חשיבה, טעויות חשיבה, תישאול סוקראטי, הפרכה של מחשבות אוטומטיות
- הגדרת מטרת הטיפול, איסוף מידע, המשגה
- הרפיות שונות, דמיון מודרך

רשימת קריאה

- בק, ג'. ס. (2014). טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד, קרית ביאליק: אח. ליהי, ר. (2013). שיטות בטיפול קוגניטיבי, מדריך לאנשי המקצוע
- ליבליך, מ. (עורכת), (2018) מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו. בן שמן: כתר ספרים
- מיינדפולנס, שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. תרגול יומיומי להפחתת לחצים ושיפור איכות החיים. חיפה: פרדס
- מרום, צ., גלבע-שכטמן, א., מור, נ., ומאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים, תל אביב: פרובוקס Barlow, D.H (ed), (2014), Clinical Handbook of Psychological Disorders. A step by step treatment manual .NY: A Division of Guilford Publication

קורס: טיפול רציונלי-אמוטיבי-התנהגותי REBT - ד"ר נירה שמואלי (18 שעות אקדמיות)

התיאוריה והיישום של Ellis (1994) REBT, מקיפים מגוון תחומי חיים ומתייחסים לרווחה והסתגלות רגשית ולטיפול פרטני, קבוצתי ומשפחתי. התיאוריה אף משמשת לקיום מערכים למניעה ולשמירה על בריאות נפשית ותפקודית, לחינוך ולייעוץ. הפילוסופיה של REBT מדגישה אלמנטים של קבלה ללא תנאי של העצמי, האחר וקבלה של החיים עצמם. אמונות רציונליות ואירציונליות הן הליבה של מערכת הפרשנות ומשפיעות על הרווחה או המצוקה הנפשית.

הקורס יתמקד באמונות אלו ובדרך לזהותן ולשנותן, כמו גם בדרך למתן רגשות שליליים ולהבנות התנהגויות יעילות.

מטרות הקורס

הקניית מושגי יסוד, ידע ומיומנויות ב-REBT.

נושאי הקורס

1. התיאוריה על פי אליס - REBT ומודל אמ"ת.
2. התפתחות האמונות ומרכזיותן – עיבוד מידע ודפוסי התמודדות עם האמונות.
3. שלבי הטיפול – שלבי הפגישה, אתגור האמונות, הפרשנויות, ההתנהגויות והרגשות.
4. תרגול – ראיון עמיתים.
5. כעס/קבלה ללא תנאי.

רשימת קריאה

דריידן, ו. (1999) טיפול התנהגותי רציונלי-אמוטיבי: היבטים רציונליים בהפרעות התנהגותיות ורגשיות. ק"ב: אח.

דריידן, ו. (2002) להתגבר על הכעס. הוצאת ספרים: אח.

מלקינסון, ר. (2016) גישה קוגניטיבית התנהגותית, טיפול רציונלי אמוטיבי התנהגותי. בתוך רובין, ש., מלקינסון, ר. וויצטום, א. (עורכים), הפנים הרבות של האובדן והשבול: תיאוריה וטיפול, פרק 8. הוצאת ספרים: פרדס.

מלקינסון, ר. (2011) אבל מורכב. מתוך צ. מרום, א. גלבוש-שכטמן, נ. מור וי. מאירס (עורכים).

קורס: הבניית מקרה ופורמולציה – עופר כהן (18 שעות אקדמיות)

הקורס יעמיק בבניית המשגת מקרה והבנייה קוגניטיבית באמצעות התשאול הסוקראטי שהינו הכלי העיקרי המשמש את המטפל הקוגניטיבי. בנוסף למטרתו הטיפולית המקורית (הפרכת מחשבות אוטומטיות), הוא משמש ככלי מנחה בהבניית הטיפול עוד מהתחלתו – בחקר העולם הרגשי-מחשבתי בשלב האינטייק, למשל. מיומנות זו, שיש שמשווים אותה לאומנות, דורשת עבודה עדינה בין דיאלקטיקות שונות - להישאר פתוח לחוויית המטופל מול להתוות אג'נדה טיפולית עצמאית, למשל, או התאמת סגנון הטיפול לקצב וסגנון המטופל. קושי נוסף נמצא ביישום הכלי עם אוכלוסיות צעירות. בגלל סיבות אלו, גם מטפלים קוגניטיביים מנוסים מדווחים על קשיים ביישום מוצלח של תשאול סוקראטי.

שיעור ראשון: המשגה - מודל שלושת הטורים – מודל המאפשר המשגה קלה של מקרים מגוונים על פי עקרונות הסיבטי. תרגול ויישום על מקרים מהשטח במליאה ובקבוצות קטנות.

שיעור שני: העמקת התרגול בתשאול הסוקראטי.

שיעור שלישי: חשיפה למודל "ציידי המחשבות" לעבודה קוגניטיבית עם אוכלוסיות צעירות במודל פרטני וקבוצתי. היכרות עם המודל – היכרות עם מודל "ציידי המחשבות" באמצעות הרצאה חווייתית המציגה את עקרונות המודל והשימוש בספר ובפורטל הטיפול.

פורמולציה באמצעות המודל – תרגול ניתוח פונקציונאלי ("כביסת חוויית") ופורמולציה קוגניטיבית באמצעות המודל.

שימוש במודל לזיהוי עיוותי חשיבה, טיפול פרדוקסאלי, שילוב עבודה קוגניטיבית והתנהגותית, שימוש המודל בפורמט קבוצתי וכיתתי.

רשימת קריאה

קריאת חובה:

- הפרעות בעת וחרדה, בק ואמרי (2009), הוצאת מכון פסגות.
- טיפול קוגניטיבי בבעיות מורכבות – רעיונות ודרכי טיפול, ג'ודית ס' בק (1995), הוצאת "אח".

- שיטות בטיפול קוגניטיבי – מדריך לאנשי מקצוע, הוברט ליהי (2013), הוצאת "אח".
 - טכניקות טיפול קוגניטיבי בילדים ובמתבגרים – כלי טיפול מתקדמים, פרידברג, מקלור, גרסיה (2014), הוצאת "אח"
 - ציידת המחשבות, עופר כהן (2017), הוצאת "גוונים"
- קריאת רשות:**
- בוחרים להרגיש טוב, ד. ברנס (2001), הוצאת מכון פסגות.
 - לדבר CBT עם הורים וילדים, נעמי אפל (2014), הוצאת "אח"
 - טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בכעס ותוקפנות אצל ילדים, ד. סוכודולסקי, ל. סקייחיל (2017), הוצאת "אח".
- Cognitive Therapy: Basics and Beyond 2nd Edition, J.S. Beck (2011), Guilford Press

קורס: מבוא לטיפול מטא-קוגניטיבי MCT - עופר כהן (6 שעות אקדמיות)

הטיפול המטאקוגניטיבי מלמד גישה חדשנית המתאימה להפרעות החרדה הקשות יותר (GAD, OCD, PTSD) וכן דיכאון, המשמשת כאשר הטיפול הקוגניטיבי הקלאסי אינו מצליח לייצר תוצאות, לרוב בגלל אמונה חזקה של המטופל עם המחשבה. במצבים אלו, כשרוצים להמשיך ולעבוד במתכונת קוגניטיבית, ה-MCT עשוי לתת מענה

מטרת הקורס להציג את עקרונות הגישה והרציונל טיפולי, אבחנה על פי המודל ולאפשר תירגול חווייתי.

רשימה ביבליוגרפית:

Matthews, 1998 & Wells ,Attention and Emotion: A Clinical Perspective☒

Wells, 2011 ,Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression☒

קורס: התמודדות עם כאב כרוני- אסף גיטלר (6 שעות אקדמיות)

מטרת הקורס

להעמיק את ההבנה של כאב כרוני ולהקנות כלים מבוססי CBT להתמודדות ושיפור התפקוד.

תכני המפגש

1. מבוא לכאב כרוני:

- הגדרה ומאפיינים של כאב כרוני.
- מודל ביו-פסיכו-חברתי להבנת כאב.
- מנגנונים פסיכופיזיולוגיים של כאב והשפעת סטרס.

2. יסודות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בכאב כרוני:

- זיהוי דפוסי חשיבה מעכבים ואמונות לא מסתגלות.
- טכניקות לשינוי פרשנות ודפוסי חשיבה סביב כאב.
- עבודה על קבלה (ACT) והפחתת הימנעות.

3. כלים התנהגותיים להתמודדות עם כאב:

- טכניקות הרפיה כגון נשימה דיאפרגמטית והרפיה מתקדמת. (PMR)
- שימוש בביו-פידבק ככלי לזיוסות ולשליטה בכאב.
- הדרכה מעשית ושילוב טכניקות קוגניטיביות והתנהגותיות.

4. יישום ושיתוף מקרים:

- ניתוח מקרה קליני והפקת לקחים.
- תרגול טכניקות בקבוצות קטנות.
- שיתוף חוויות משתתפים ודיון מסכם.

רשימת קריאה

1. Turk, D. C., & Okifuji, A. (2002). Psychological factors in chronic pain: Evolution and revolution.
2. Gatchel, R. J., Peng, Y. B., Peters, M. L., Fuchs, P. N., & Turk, D. C. (2007). The biopsychosocial approach to chronic pain.
3. Eccleston, C., & Crombez, G. (2007). Pain demands attention: A cognitive-affective model of the interruptive function of pain.
4. Keefe, F. J., Somers, T. J., & Williams, D. A. (2010). Psychological approaches to understanding and treating arthritis pain.

קורס: הפרעות חרדה - ד"ר נירה שמואלי (12 שעות אקדמיות)

הפרעות חרדה הן השכיחות ביותר באוכלוסיה כאשר רבים מהישראלים סובלים מחרדה ברמות שונות. בסקר שנערך בפברואר, 2024 שבחן את רמות החרדה, נמצא כי 25% מהיהודים ו-20% מהערבים סבלו מרמת חרדה מינימלית; 35% מהיהודים ו-40% מהערבים חוו רמת חרדה נמוכה, שהיא הרמה הנפוצה בקרב שני המגזרים, 20% בקרב האוכלוסיה היהודית ו-25% בקרב האוכלוסיה הערבית סבלו מרמה בינונית של חרדה, ואילו 20% ו-15% מהאוכלוסיה היהודית והערבית בהתאמה סבלו מרמת חרדה גבוהה. (איגוד רופאי הציבור בישראל, 2024).

שכיחות החרדות והפרעות החרדה מחייבת אותנו המטפלים לרכוש הבנה מעמיקה של ההפרעה, הסימפטומים ודרכי הטיפול. הסובלים מחרדה חשים תחושות פיזיולוגיות בעוצמות שונות, המובילות להתנהגויות בלתי מסתגלות מגוונות.

מטרות הקורס

רכישת הבנה של מהות ההפרעה – דפוסי חשיבה נפוצים, סימפטומים פיזיולוגיים, התנהגויות שכיחות ודרכי הטיפול.

נושאי הקורס

1. רקע כללי

2. סימפטומים – קוגניטיביים, פיזיולוגיים, רגשיים והתנהגותיים. 3. טיפול קוגניטיבי התנהגותי בחרדות

רשימת קריאה

בק, א. ואמרי, ג. (2009) הפרעות חרדה ובעת: התיאוריה והטיפול ההכרני. מכון פסגות הוצאה לאור. חן, א. (2002) מטפלים בפאניקה. הוצאת ספרים: מנדלי, אריאל חן.
מרום, צ., ניובורן, מ., לבין, מ. וגלבוש-שכטמן, א. (2016) איך הביישן למד. ת"א: דיונון. עומר, ח. וליבוויץ, א. (2007) פחדים של ילדים: איך לתמוך במקום לגונן. צפת: ספרים. פואה, ע. ווילסון, ר. (2005) די לאובססיה, בן-שמן: מודן.
ראפי, מ.ד., ספנס, ה.ס., קובהן, ו. וויגנל, א. (2009) כיצד תעזרו לילד החרד שלכם. ק: אח.

קורס: הפרעות שינה- מרב אורון (6 שעות אקדמיות)

התנהגויות, דפוסים ובעיות שינה בילדים הינן מורכבות ומושפעות ממספר גורמים פסיכולוגיים, ביולוגיים, התפתחותיים, סביבתיים וחברתיים. בעיות השינה הנפוצות ביותר בינקות ובילדות המוקדמת הן בעיות הקשורות להירדמות ולשמירה על שינה רציפה. בילדים מבוגרים יותר, אינסומניה היא בעיית השינה הנפוצה ביותר. הפרעות שינה נפוצות נוספות בילדות כוללות סיוטים, ביעותי לילה, פחדי לילה, הרטבת לילה, התנגדות לשינה ויקיצות מרובות. בגילאים בוגרים יותר נראה כי ההופעה של הפרעות ובעיות שינה בשילוב בעיות פסיכיאטריות אחרות הינה נפוצה מאוד. הפרעות שינה בילדים עלולות להיות כרוניות וקשורות לפגיעה בתפקוד היום יומי ולמצוקה הורית. במקרה של קשיים נוספים (למשל חרדות, הפרעות קשב), קשיי השינה עלולים להחמיר את בעיות אלה. מכיוון שלבעיות שינה בילדים יש השפעה שלילית על ההתפתחות ההתנהגותית, הקוגניטיבית והרגשית והן יכולות לנבא תוצאות שלילית בילדים ומתבגרים, התערבות בשלב התפתחותי זה הינה חשובה ביותר ובדרך כלל מראות תוצאות חיוביות ביותר.

רשימת קריאה

בק, ג'. ס. (2014). טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד, קרית ביאליק: אח.

ליהי, ר. (2013). שיטות בטיפול קוגניטיבי, מדריך לאנשי המקצוע
ליבליך, מ. (עורכת), (2018) מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו. בן שמן: כתר ספרים
מיינדפולנס, שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. תרגול יומיומי להפחתת לחצים ושיפור איכות החיים. חיפה:
פרדס
מרום, צ., גלבע-שכטמן, א., מור, נ., ומאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים, תל אביב:
פרובוקס
Barlow, D.H (ed), (2014), Clinical Handbook of Psychological Disorders. A step by step treatment
manual .NY: A Division of Guilford Publication

קורס: הפרעות שליטה בדחף – מרב אורון (6 שעות אקדמיות)

המאפיין הייחודי של הפרעה זו הוא חוסר היכולת של האדם לעצור את עצמו, "לכבוש את יצרו" גם
כאשר ברור לו כי למעשיו יש השלכות שליליות. הסובל מהפרעת שליטה בדחף אינו מצליח לעמוד
בפיתוי – לגנוב, להצית דברים, לכסוס ציפורניים או לתלוש את שערות ראשו גם כאשר הוא מודע
היטב לכך שפעולות אלו הן שליליות ומובילות לאחר הסיפוק המיידי לנזק לעצמו ולאחרים.
מקורותיה של הפרעת השליטה בדחפים אינו ברור, וגישות שונות בפסיכולוגיה מייחסות אותה
להפרעת ביולוגיות, התפתחותיות או אישיותיות.
על פי רוב ניתן לטפל הפרעת שליטה בדחף דרך שילוב של טיפול תרופתי עם טיפול קוגניטיבי
התנהגותי.

בקורס יילמדו הקריטריונים לאבחון ההפרעה, התיאוריות ההתנהגותיות והקוגניטיביות להסבר התפתחותה, וכן
דרכי הטיפול ע"פ גישות ה CBT.

רשימת קריאה

בק, ג'. ס. (2014). טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד, קרית ביאליק: אח.
ליהי, ר. (2013). שיטות בטיפול קוגניטיבי, מדריך לאנשי המקצוע
ליבליך, מ. (עורכת), (2018) מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו. בן שמן: כתר ספרים
מיינדפולנס, שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. תרגול יומיומי להפחתת לחצים ושיפור איכות החיים. חיפה:
פרדס
מרום, צ., גלבע-שכטמן, א., מור, נ., ומאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים, תל אביב:
פרובוקס.

Barlow, D.H (ed), (2014), Clinical Handbook of Psychological Disorders. A step by step treatment manual .NY: A Division of Guilford Publication

קורס: מבוא ל ACT – מרב אורון (6 שעות אקדמיות)

תרפיית קבלה ומחוייבות (ACT) הנה גישה טיפולית המשתייכת לגל השלישי של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי והשואפת לטפח גמישות פסיכולוגית אצל המטופל כדרך להתמודד עם מגוון רחב של תסמינים ולהגביר את רווחתו הנפשית. על פי התפיסה של אקט, חלק ניכר מהמצוקה שאדם חווה נעוצה בניסיונות עקרים לשלוט בחוויה הפנימית ולהבטיח שתהיה תמיד נעימה ומספקת. כאשר אדם מרוכז במניעת חוויות לא נעימות מתפתחות התנהגויות של המנעות, צמצום ועיוות אשר גוזלות מהאדם את היכולת לחיות את חייו במלאות תוך חתירה אל עבר ערכים, מטרות וכיווני חיים מעוררי השראה. מטרת הטיפול לפי ה ACT היא פיתוח גמישות פסיכולוגית: המוכנות הרגשית לחוות את כל קשת החוויות האנושיות תוך כדי תנועה לעבר כיוונים בעלי ערך בחייו של אדם.

מטרות הקורס

היכרות עם גישת ACT, הרקע ההיסטורי של הגישה, רעיונות מרכזיים והמודל הקלאסי של משושה הגמישות

קורס: הגישה המוטיבציונית והריאיון המוטיבציוני – ד"ר ג'יאנא חליפה (12 שעות אקדמיות)

גישת הריאיון המוטיבציונית התפתחה כגישה להגברת מוטיבציה פנימית לשינוי. בקורס הנוכחי נעסוק בהבנת המושגים הבסיסיים בתיאוריית הגישה המוטיבציונית, יוצעו דרכים להתמודד עם אמביוולנטיות של מטופלים, הנוגעת להתנהגויות לא אדפטיביות, והאפשרות להגיע ביחד איתם לשינוי ושיפור באיכות חייהם ותיפקודם. הקורס יתקיים לאורך שני שיעורים, כאשר בחלק הראשון יובא חלק תיאורטי, תיאורי מקרה קליניים ובהמשך יתקיימו התנסויות ותירגולים בכתה. הסטודנטים יתבקשו להשתתפות פעילה.

הנושאים המרכזיים

תיאוריות של מוטיבציה

מושג השינוי - מהו שינוי, הכרת מעגל השינוי ושלביו, ההתנגדות לשינוי וכיצד נסייע לשינוי.

הגישה המוטיבציונית - עקרונות יסוד, טכניקות טיפוליות, בניית המוטיבציה לשינוי, עבודה מול התנגדויות, הגברת הבטחון ביכולת לשינוי, וחיזוק המחויבות לשינוי.

גיבוש תכנית שינוי

התמודדות עם אמביוולנטיות.

הריאיון המוטיבציוני

טכניקות התערבות

יצירת מיקוד בטיפול

ערכים ותקווה כחלק מהריאיון המוטיבציוני .

רשימת קריאה

הגישה המוטיבציונית - הגברת מוטיבציה לשינוי (2009) וויליאם ר' מילר ופרופ' סטיבן רולניק. גרסה עברית הוצאת "אח".

Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. C. (2008). Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior. New York: Guilford Press

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268

קורס: מיינדפולנס - תאוריה ופרקטיקה- דורון איתן (12 שעות אקדמיות)

תיאור הקורס

הקורס נועד להעמיק את ההבנה התיאורטית והמעשית של מיינדפולנס, שורשיו הבודהיסטיים, ושילובו בגישות טיפוליות כמו ACT, DBT, MBCT ו-MBER. כמו כן, יידונו מנגנוני הפעולה המרכזיים של מיינדפולנס.

מטרות הקורס

1. להבין את מקורות המיינדפולנס ותפקידו בפסיכותרפיה.
2. להכיר את מנגנוני הפעולה המרכזיים של מיינדפולנס והשפעתם על ויסות רגשי ושינוי עצמי.
3. להכיר כלים ליישום מיינדפולנס בגישות טיפוליות שונות.
4. לזהות את מגבלות השימוש במיינדפולנס ואת תחומי יישומו.

תוכן הקורס

1. מבוא למיינדפולנס

- מקורות בודהיסטיים והתפתחות מיינדפולנס במערב.
- ג'ון קבט-זין והמודל של MBSR.

2. מיינדפולנס בגישות טיפוליות

- ACT (Acceptance and Commitment Therapy): גמישות פסיכולוגית ונוכחות מודעת.
- DBT (Dialectical Behavior Therapy): ויסות רגשי ואיזון דיאלקטי.
- MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy): מניעת הישנות דיכאון.
- MBER (Mindfulness-Based Emotion Regulation): ויסות רגשי מבוסס מיינדפולנס.

3. מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס

4. כלים ותרגול מעשי
5. מגבלות ואתגרים

• שיטות הוראה: הרצאות, דיונים קבוצתיים, ותרגול מונחה .

• מטלות הקורס: תרגול מיינדפולנס בין המפגשים וכתיבת רפלקציה אישית.

רשימת קריאה

Satipatthana Sutta ניתן למצוא ברשת במספר תרגומים

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*.

Hölzel, B. K., et al. (2011). *How Does Mindfulness Meditation Work?*.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*.

Thích Nhất Hạnh: *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*.

קורס: טיפול באבל ואובדן- ד"ר ג'יאנא חליפה (30 שעות אקדמיות)

אובדן ושכול הם חלק בלתי נפרד ממעגל החיים. מדובר בחוויה אוניברסלית כתגובה נורמטיבית לאובדן אדם יקר. במדינת ישראל, חיים אנשים רבים אשר חוו אובדן ומוות בנסיבות שונות, בהן גם כתוצאה מאירועים טראומטיים. המלחמה שמתרחשת בארץ מאז אוקטובר 23, אשר הביאה את ההתמודדות עם שכול כמעט לכל קהילה, ישוב וכפר, מבליטה את חשיבות ההבנה והלמידה של תחום האבל והשכול. יש חשיבות רבה בהבנת התהליכים הנפשיים השונים שאותם חווים האבלים. פיתוח תפיסה מקצועית מותאמת ולמידת טכניקות להתערבות שיאפשרו עיסוק בנושא.

הקורס יסקור מושגי יסוד והמשגות בסיסיות הקשורות לאבל ולשכול, יציג תיאוריות העוסקות בתחום, ויציע מודלים להתערבות, מבוססים על מחקר רב בשטח וניסיון קליני נרחב.

נושאים מרכזיים

אבל - מושגי יסוד

אבל מורכב

אבל טראומטי

אובדן עמום

מודלים מרכזיים בטיפול באבל:

המודל הדו-מסלולי

הגישה הנרטיבית - הבניית משמעות לאובדן

המודל הדואלי

רשימת קריאה:

Boelen, P. A., Lonneke I.M., Lenferink, D., Spuij, M. (2021) CBT for Prolonged Grief in Children and Adolescents: A Randomized Clinical Trial *American Journal of Psychiatry* 178:4: 294-304

Malkinson, R. (2010) Cognitive-Behavioural Grief Therapy: The ABC Model of Rational-Emotive Behaviour Therapy. *Psychological Topics* 19 2, 289-305 *Original scientific paper - UDC - 615.851 159.942.3*

Malkinson, R. (2007). *Cognitive grief therapy: Constructing a rational meaning to life following loss*. W W Norton & Co

קורס: חרדה חברתית- הדס בר (12 שעות אקדמיות)

סקירת הקורס

קורס זה מתמקד בהפרעת חרדה חברתית(SAD) (-) הפרעת החרדה השכיחה ביותר וכמעט ואינה מדוברת. נעסוק במה היא זו חרדה חברתית, המאפיינים היחודיים של הפרעה זו, סיבות וגורמים, שימור ההפרעה, ודרכי טיפול. הבנת ההפרעה באופן מעמיק, מבחינה קוגניטיבית, התנהגותית ורגשית. כל זאת על רקע היכרות עם מאמרים ומחקרים עדכניים בתחום.

נושאים נלמדים

* הבנת מהות ההפרעה, מאפיינים ייחודיים, אטיולוגיה של ח"ח, שכיחות, הבדלי תרבות ומגדר.

* מודלים קוגניטיביים להבנת שימור הבעיה.

* הבנייה קוגניטיבית

* מאפיינים ייחודיים במאפייני הטיפול בח"ח ומודלים התנהגותיים, קשב פנימי וחיצוני, חשיפה, ועבודה עם התנהגויות מגוננות.

רשימת קריאה

מרום, צ., ניבורון, מ., לבין, מ., גלבע- שכטמן, א. (2016) איך הביישן למד- מדריך לטיפול עצמי. בחרדה חברתית ובביישנות. ת"א: דיונון

- מרום, צ., אדרקה, , ע. גלבוע שכטמן, א. (2011) חרדה חברתית. בתוך צ. מרום, א. גלבוע-שכטמן, נ. מור וי. מאיירס (עורכות). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים (עמ' 71-92 ת"א: דיונון.
- רוטנברג, ב., ויצמן, א. (2011) חרדה חברתית. בתוך מור, נ., מאיירס, י., מרום, צ., וגלבוע-שכטמן, א. (עורכים). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים עקרונות טיפוליים (עמודים 99-117) תל אביב: הוצאת דיונון.
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2010). Interpersonal processes in social anxiety disorder. In J. G. Beck (Ed.), *Interpersonal processes in the anxiety disorders: Implications for understanding psychopathology and treatment* (pp. 125-152). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1-12.
- Clark, D. M. (2001). A Cognitive Perspective on Social Phobia. In *The essential handbook of social anxiety for clinicians*. (pp. 193–218). New York, NY, US: John Wiley & Sons Ltd
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2014). Affective and Self-Esteem Instability in the Daily Lives of People with Generalized Social Anxiety Disorder. *Clinical Psychological Science*, 2(2), 187–201.
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2015). Stress sensitivity and stress generation in social anxiety disorder: A temporal process approach. *Journal of Abnormal Psychology*, 124 (1), 102–114.
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S Ciarrochi, J., & Nezlek, J. B. (2014). A Contextual Approach to Experiential Avoidance and Social Anxiety: Evidence from an Experimental Interaction and Daily Interactions of People with Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 14(4), 769– 781.
- Plasencia, M. L., Taylor, C. T., & Alden, L. E. (2016). Unmasking one's true self facilitates positive relational outcomes: Authenticity promotes social approach processes in social anxiety disorder. *Clinical Psychological Science*, 4 (6), 1002- 1014.
- Rapee, R.M., Heimberg, R.G., 1997. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research Therapy*, 35, 741–756.
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behavior Research and Therapy*, 86, 50–67.
- Wong, Q.J.J., & Rapee, R.M. (2016). The Etiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model . *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100.
- Wong, Q.J.J., & Rapee, R.M. (2016). The Etiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model . *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100.

קורס: הפרעות חרדה (פאניקה, OCD , חרדה מוכללת) - מרב אורון (24 שעות אקדמיות)

סקירת הקורס

בקורס זה נלמד על הפרעות חרדה שונות ונתמקד בעיקר בהפרעת החרדה המוכללת ופוביות ממוקדות. בנוסף, נקדיש דיון ספציפי בהפרעות ה-OCD. נכיר את התמונה הקלינית של כל הפרעה, נמשיג את הפסיכופתולוגיה של ההפרעה ונבין את האטיולוגיה שלה. נדון בגישות הטיפוליות השונות לטיפול בהפרעות תוך התבוננות בגישות הטיפוליות של הגל השני והשלישי של ה-CBT. יעשה שימוש בדוגמאות קליניות הן של המרצה והן של הסטודנטים על מנת לחבר בצורה בהירה בין התיאוריה לבין הקליניק וכן, נקיים תירגול בנושא.

רשימת קריאה

בק, ג'. ס. (2014). טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד, קרית ביאליק: אח. ליהי, ר. (2013). שיטות בטיפול קוגניטיבי, מדריך לאנשי המקצוע ליבליך, מ. (עורכת), (2018) מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו. בן שמן: כתר ספרים מיינדפולנס, שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. תרגול יומיומי להפחתת לחצים ושיפוראיכות החיים. חיפה: פרדס מרום, צ., גלבו-שכטמן, א., מור, נ., ומאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים, תל אביב: פרובוקס

Barlow, D.H (ed), (2014), Clinical Handbook of Psychological Disorders. A step by step treatment manual .NY: A Division of Guilford Publication

קורס: כשהטיפול הקוגניטיבי התנהגותי פוגש את הטיפול בהבעה ויצירה-

ד"א ג'יאנא חליפה (12 שעות אקדמיות)

סקירת הקורס

בקורס זה נלמד את עקרונות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי לבין הטיפול בהבעה וביצירה וגם להציג בפני הסטודנטים את מושגי היסוד, התיאוריות והאסכולות המרכזיות והעכשוויות בתחום הטיפול באמנות חזותית. נבין את איכויות השפה הלא-מילולית ומשמעויותיה בטיפול באמנות מן התפיסה התפתחותית בקרב ילדים, נוער ומבוגרים, מתוך בסיס התנסותי-חוויתי בחומרי אמנות.

נניח את הבסיס התיאורטי הפסיכולוגי של הפרקטיקה של טיפול באמנות, ושל הבנת התהליכים הנפשיים המתרחשים במהלך יצירת יצירה.

רשימת קריאה

אור, א' (2005). מבוא לטיפול באמנות פלסטית. בתוך א' אור וד' אמיר (עורכות), בשפה אחרת: תרפיה באמנויות – סיפורי טיפול (עמ' 86-81). מודן.

ביבי, ו', אורן-צ'יפמן, ת' ובלנרו-אדיב, ר' (2016). חיבוק חזק ולא כואב: הטיפול הטוב דיו בילדים המוצאים מביתם. רסלינג.

● פרק 2: סביבת אהבה ראשונית (עמ' 53-31).

בוגין, מ' (2017). נא לא להפריע: אני מצייר. מפגש מרתק בין התפתחות השרבוט, הקווים ונפש הילד. חבר לעט.

● פרק 2: קשקושים, ציור ובטחון עצמי: מה הקשר (עמ' 17-16).

● פרק 3: הציור, ה"אני", ונפש הילד: מתפתחים ומשתנים יחד (עמ' 21-20).

● פרק 4: מהשרבוט לעיגול ועד לציור דמות (עמ' 26-25).

● פרק 5: אפשר כבר לצייר (לברוא) דמות (עמ' 79-69).

● פרק 6: איך בונים בית? או: בית זה לא רק מרובע (עמ' 85-83).

● פרק 7: כל צבעי הרגש: לצייר עמ' 97-89).

האס, א' (2013). טיפול באמצעות אמנויות: תמורות בתהליך הסדרת המקצוע בישראל. טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 3(2), 244-257.

<https://ajcat.haifa.ac.il/images/Dec%202013/Allon%20Haas.pdf>

לח, א' ומדזיני, ש' (2018). "תנו לנו קצת מהנוזל הנוזל הזה": העיסתיות ההתפתחותית והעיסתיות הטראומטית: שתי נקודות מבט על עבודה בחומרים נוזליים ויריים בטיפול באמנות. *בין המילים: כתב עת לטיפול באמצעות באמנויות*, 15.

<https://www.smkb.ac.il/media/221bj3dn/%D7%AA%D7%A0%D7%95-%D7%9C%D7%A0%D7%95-%D7%A7%D7%A6%D7%AA.pdf>

ירושלמי, ר' וגרון, ת' (2020). "עיטוף מתמיר": תחבושות הגבס בטיפול באמצעות אמנות כמאפשרות תהליכי שינוי. *טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי*, 10(2), 1091-1101.

<https://en.calameo.com/read/0052011309e7c66723551>

נוי, פ' (1999). *הפסיכואנליזה של האמנות והיצירתיות*. מודן.

- פרק ראשון: השפה של האמנות: קומוניקציה ראשונית ומשנית (עמ' 17-24).
- פרק ראשון: השפה של האמנות: דיון מסכם (עמ' 81-88).

רביגר, ס' (1993) *תרפיה באמנות כאמצעי הכלה*. בתוך ק' קייס וט' דאלי (עורכות), *תרפיה באמנות: עבודה עם ילדים* (עמ' 40-62). אח.

רימרמן, י' (1975). *הילד ניכר בציוריו: הציור כאמצעי הבעה ואבחנה*. אוצר המורה.

קרייטלר, ש' (1986). *הפסיכולוגיה של הסמלים*. פפירוס.

מלקיודי, ק' א' (1998). *הבנת ציורי ילדים*. אח.

- פרק 4: היבטים התפתחותיים של ציורי ילדים (עמ' 93-141).

נצר, ר' (2010). *מיתוס התהוות התודעה והשתקפות וביצורי ילדים*. מעגלי נפש: רבעון לפסיכולוגיה, לטיפול, לטיפול רגשי ולחינוך יצירתי, 2, 2-7.

Betansky, M. G. (1995). *What do you see? Phenomenology of therapeutic art expression*. Jessica Kingsley.

- Chapter 1: About phenomenology for art therapy (pp.3-13).
- Chapter 2: The phenomenological method in art therapy (pp.14-25).

Junge, M. B. (2016). History of art therapy. In D. E. Gussak, & M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley handbook of art therapy* (pp. 7–16). Wiley Blackwell.

Rubin, J. A. (2016). Introduction. In Rubin, J. A. (Ed.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3rd ed., pp.1-6). Routledge.

Malchiodi C. A. (2012). *Handbook of art therapy*. Guilford.

Sholt, M., & Gavron, T. (2006) Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: A review. *Art Therapy*. 23 (2), 66-72.

<https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129647>

קורס: טיפול בדיכאון- דן סאקס (12 שעות אקדמאיות)

מבוא לדיכאון: תסמינים, תפוצה הערכה ומשמעויות חברתיות

עקרונות יסוד בטיפול התנהגותי: התניות, חיזוקים ועונשים

מודל הדיכאון, ניטור שגרת המטופל

מודל ההחלמה מדיכאון – מבוא להפעלה התנהגותית

תרגול – בניית מודל דיכאון + שיעורי בית

בדיקת שיעורי בית עם מטופלים

בירור ערכים

התמודדות עם מכשולים בטיפול – רומינציה והימנעות

תרגול ומענה לדוגמאות מטיפולים של התלמידים

קורס: בתוך מעבדת המחשבות (הסודית) - עופר כהן (24 שעות אקדמיות)

סקירת הקורס

התשאול הסוקראטי הינו הכלי העיקרי המשמש את המטפל הקוגניטיבי. בנוסף למטרתו הטיפולית המקורית (הפרכת מחשבות אוטומטיות), הוא משמש ככלי מנחה בהבניית הטיפול עוד מהתחלתו – בחקר העולם הרגשי-מחשבתי, למשל בשלב האינטייק. מיומנות זו, שיש שמשווים אותה לאומנות, דורשת עבודה עדינה בין דיאלקטיקות שונות – על המטופל להישאר פתוח לחוויית המטופל ומנגד להתוות אג'נדה טיפולית עצמאית, למשל, להתאים את סגנון הטיפול לקצב וסגנון המטופל. קושי נוסף נמצא ביישום הכלי עם אוכלוסיות צעירות. בשל סיבות אלו, גם מטפלים קוגניטיביים מנוסים מדווחים על קשיים ביישום מוצלח של תשאול סוקראטי.

מודל "ציידי המחשבות" נועד לענות על קשיים אלו, באמצעות יצירת מסגרת סיפורית לטיפול שמגייסת את הילד מבחינת מוטיבציה ומחזקת את הברית הטיפולית איתו. במהלך הקורס, המשתתפים "יצללו למעבדת המחשבות הסודית": הם יחשפו למרכיבי המודל השונים, הכוללים ספר טיפולי ייעודי, פורטל טיפולי אינטרנטי ועזרים פיזיים,

וכן יעמיקו את היכרותם עם התשאל הסוקראטי באמצעות תרגולים חווייתיים. בחלקו השני של הקורס, המשתתפים יתרגלו יישומים מתקדמים של המודל סביב הפרעות ספציפיות (OCD, דאגנות יתר ודיכאון) ושילוב המודל עם גישות קוגניטיביות מתקדמות, כגון הטיפול המטא-קוגניטיבי (MCT) ושיטת השלבים (MOL). בנוסף יכירו את היישום הקבוצתי של המודל בתוך בתי ספר.

מטרות הקורס

1. העמקת התרגול בתשאל הסוקראטי
2. חשיפה למודל "ציידי המחשבות" לעבודה קוגניטיבית עם אוכלוסיות צעירות במודל פרטני וקבוצתי
3. הרחבת סל הכלים הקוגניטיביים

תכני הקורס

היכרות עם המודל – היכרות ובדיקת ציפיות. קביעת חוזה בין המרצה לסטודנטים. היכרות עם מודל "ציידי המחשבות" באמצעות הרצאה חווייתית המציגה את עקרונות המודל והשימוש בספר ובפורטל הטיפול.

פורמולציה באמצעות המודל – תרגול ניתוח פונקציונאלי ("כביסת חוויות") ופורמולציה קוגניטיבית באמצעות המודל.

יישומים מתקדמים – שימוש המודל לזיהוי עיוותי חשיבה, טיפול פרדוקסאלי, שילוב עבודה קוגניטיבית והתנהגותית, שימוש המודל בפורמט קבוצתי וכיתתי.

שימוש המודל בהפרעות ספציפיות – העברת הסברים פסיכו-חינוכיים יעילים ל-OCD, דאגנות.

סימולציות וסיכום – אינטגרציה של מרכיבי המודל השונים.

היכרות עם המודל הקבוצתי לעבודה עם ילדים בבתי"ס.

רשימת קריאה

קריאת חובה:

- הפרעות בעת וחרדה, בק ואמרי (2009), הוצאת מכון פסגות.
- טיפול קוגניטיבי בבעיות מורכבות – רעיונות ודרכי טיפול, ג'ודית ס' בק (1995), הוצאת "אח".
- שיטות בטיפול קוגניטיבי – מדריך לאנשי מקצוע, הוברט ליהי (2013), הוצאת "אח".
- טכניקות טיפול קוגניטיבי בילדים ובמתבגרים – כלי טיפול מתקדמים, פרידברג, מקלור, גרסיה (2014), הוצאת "אח"
- ציידת המחשבות, עופר כהן (2017), הוצאת "גוונים"
- *Matthews, 1998 & Wells, Attention and Emotion: A Clinical Perspective*
- *Wells, 2011, Therapy for Anxiety and Depression*

קריאת רשות:

- בוחרים להרגיש טוב, ד. ברנס (2001), הוצאת מכון פסגות.
- לדבר CBT עם הורים וילדים, נעמי אפל (2014), הוצאת "אח"
- טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בכעס ותוקפנות אצל ילדים, ד. סוכודולסקי, ל. סקייחיל (2017), הוצאת "אח".
- *Cognitive Therapy: Basics and Beyond 2nd Edition, J.S. Beck (2011), Guilford Press*

קורס: טיפול בטראומה – דן סאקס (18 שעות אקדמיות)

תכני הקורס

רקע: במפגש זה נלמד כיצד אירוע טראומטי מוביל לתגובות טראומה אקוטיות, וכיצד אלו הופכים עם הזמן לתגובות דחק כרוניות המתבטאות בPTSD. נכיר את התסמינים השונים של PTSD, ונסקור את גישות הטיפול הקיימות לטראומה. לבסוף, נתרגל העברת שאלונים והערכה של PTSD ובעזרת השאלונים נבנה מודל קוגניטיבי התנהגותי לפוסט טראומה.

חשיפה ממושכת: במפגש זה נלמד את המודל הטיפולי של הפעלה התנהגותית לטיפול בPTSD. נתחיל בבניית מודל טיפולי, העברת פסיכואדוקציה, ולבסוף נלמד ונתרגל חשיפה בדמיון.

חשיפה במציאות (in vivo): במפגש זה נעשה חזרה על עקרונות הטיפול בחשיפה, ונתרגל בניית מדרג חשיפות, העברת חשיפות, פתרון בעיות בביצוע חשיפות, מתן שיעורי בית של חשיפות, וויסות רגשי של מטופל בעת ביצוע חשיפות לצורך שימור המטופל בטווח הלמידה.

קורס: הדרכת הורים בראי ה-CBT - דלית סייג בן שמעון (12 שעות אקדמיות)

תיאור הקורס

"ילדיכם אינם ילדיכם...באים המה דרככם, אך לא מכם. חיים עמכם, אך אינם שייכים לכם. תנו לילדיכם את אהבתכם, אך לא את מחשבותיכם..." אומר ג'ובראן חליל ג'ובראן. להורים יש תפקיד מורכב: לאהוב ללא ציפיות ותנאים כלומר, להיות קרובים, אך גם לשחרר ולאפשר נפרדות. בנוסף, המשימה העיקרית של המשפחה היא להכין את חבריה לחיים שמחוצה לה, בעולם דמוקרטי. זאת, לאורך 20-25 שנים של ילדות והתבגרות. לעומת זאת, ההתפתחויות החברתיות הטכנולוגיות ב-100 השנים האחרונות הביאו במידה רבה לבלבול ולאובדן דרך של ההורים, שנתקלים בקושי להגדיר לעצמם את סמכותם ההורית וליישמה. כאן נכנסת המיומנות המקצועית של הדרכת הורים. הדרכת הורים יכולה להתקיים, כחלק בלתי נפרד מטיפול פסיכותרפויטי בילד, או כצורת התערבות המאפשרת טיפול בילד באמצעות הוריו, ללא פסיכותרפיה ישירה עם הילד.

מבנה הקורס

בשני מפגשי הקורס נעסוק בשאלות:

מהי הדרכת הורים ואילו עולמות תוכן היא מכילה בתוכה?

מהי עמדת המטפל בהדרכת הורים?

עוד נעסוק בלמידה של התבוננות על המשפחה כמערכת, שבתוכה מתקיימות מערכות יחסים מורכבות בין תתי מערכות ובתוך תתי המערכות ועסוקה תדיר, בניסיון למצוא איזון בין יציבות לשינוי. נלמד כיצד מעודדים עריכת שינויים רצויים בתוך דינמיקות אלה, על מנת לסייע לילד. מתוך כך נלמד על הגישות העיקריות בהדרכת הורים כיום.

נלמד באמצעות תרגילים כיתתיים, קטעי וידאו, דוגמאות ספציפיות של הדרכת הורים ממוקדת סביב קושי מסוים של הילד ודיון משותף במקרים שיובאו ע"י הסטודנטים.

רשימת קריאה

אפל, נ' (2015) לדבר CBT עם הורים וילדים מדריך למטפל התנהגותי קוגניטיבי קרית ביאליק: אח. בר-אב, ת' (2011). יחסים- מסע שלא נגמר ודרכי התמודדות עם התבגרות ומשימות החיים האחרות. תל-אביב: מכון אדלר

גרוסמן, ד' (2013) חיבוק. תל-אביב: עם עובד

ויניקוט ד"ו (2009) עצמי אמיתי, עצמי כוזב. תל-אביב: עם עובד

כהן א' (עורכת). (2017) טיפול בהורות גישה אינטגרטיבית לטיפול בבעיות ילדים באמצעות הוריהם. קרית ביאליק: אח

כ"ץ ע' (1999) אוף גוזל יחסי הורים ומתבגרים. בן שמן: מודן

סולברג ש' (1994) פסיכולוגיה של הילד והמתבגר מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית. ירושלים: מאגנס, האוניברסיטה העברית.

עומר ח' (2020) הורים אמיצים כיצד לקיים עוגן הורי יציב לילדים מול סחף של גירויים מתמשכים. ר"ג: פוקוס.

פרדניק, ר' ווליבור, י' (2016) אילמות סלקטיבית מדריך להורים, למחנכים ולמטפלים. קרית ביאליק: אח

שמשוני, י' וליבוויץ, א' (2021) החרדה שבינונו: טיפול מונחה הורים בחרדת ילדים בגישת SPACE. פסיכולוגיה עברית 144, 11, -1

קורס הצגות מקרים: הדס בר (12 שעות אקדמיות)

נספחים



ועדת קבלת חברים טופס דיווח מטופלים

נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך הפניה היא לנשים וגברים כאחד.
שימו לב, יש למלא את הטופס בהקלדה ולא בכתב יד.
לאחר המילוי יש לשמור את הקובץ כקובץ PDF.

שם המטפל:

הסברים למילוי הטבלה. נא לקרוא בטרם מילוי הפרטים

יש לציין היכן נעשה הטיפול: במרפאה, בית חולים, בית ספר, באופן פרטי וכדומה.	מיקום הטיפול
יש לפרט בתמציתיות סיבת הפניה וקושי מרכזי שטופל.	גיל ומין המטופל
יש לציין תאריכי התחלה וסיום, מספר הפגישות הטיפוליות שנעשו והאם הטיפול נמצא בתחילתו, באמצע, לקראת סופו, הסתיים, נקטע וכיו"ב.	פירוט הקושי ואופן ההתערבות תאריך ופגישות
יש לציין האם המקרה הובא לצורך הצגה <u>קצרה בלבד</u> או להדרכה מעמיקה שליוותה את הטיפול ויש לציין האם ההדרכה הייתה <u>אישית</u> או <u>קבוצתית</u> .	סוג ההדרכה
המדריך שהמקרה הוצג בפניו יציין את שמו, תאריך ובנוסף <u>יחתום</u> על הטופס.	שם וחתימת המדריך
במידה והמדריך בתהליך הסמכה להדרכה, יש להוסיף שם וחתימה של המדריך שנתן הדרכה על הדרכה	

מיקום הטיפול	גיל ומין	פירוט הבעיה ואופן ההתערבות	תאריכים ומספר פגישות תחת תקופת ההדרכה	סוג ההדרכה	תאריך, שם, וחתומת המדריך

סיכום:

סה"כ מס' מטופלים:
סה"כ מס שעות טיפול תחת הדרכה (יש לחבר את סך כל המפגשים של כל המטופלים יחד):
הקשיים שטופלו:

שם וחתומת המדריך שנתן הדרכה על ההדרכה (חובה במידה והמדריך נמצא בהסמכה להדרכה):
--

ועדת קבלת חברים

טופס אישור שעות הדרכה והמלצה

נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך הפניה היא לנשים וגברים כאחד.
הנחיות למילוי הטופס:

- יש למלא את הטופס בהקלדה ולא בכתב יד.
- לא יתקבל טופס בו המדריך מסמן רק מספרים ללא כתיבה מילולית של חוות דעת.
- לאחר מילוי הטופס, יש להמיר את קובץ הוורד לקובץ PDF.

שם המדריך: לחץ כאן להזנת טקסט.	שם המוזרך: לחץ כאן להזנת טקסט.	תאריך האישור: לחץ כאן להזנת תאריך.
תקופת ההדרכה: (יש לציין חודש ושנה) לחץ כאן להזנת טקסט.	שנה א' <input type="checkbox"/> שנה ב' <input type="checkbox"/> (סמנו)	שם המסגרת בה ניתנה ההדרכה: לחץ כאן להזנת טקסט.

מפתח לספירת שעות הדרכה

סוג הדרכה	משך מפגש בפועל	נספר כ-
פרטנית	מינימום 45 דקות	שעה אחת
פרטנית	מינימום 90 דקות	שעתיים

המלצה מילולית

1. הערכת הידע התיאורטי של המוזרך/ת בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית בהתייחס לשלב בו הוא/היא

מספר שעות הדרכה פרטניות: לחץ כאן להזנת טקסט.	משך מפגש הדרכה פרטנית (בדקות): לחץ כאן להזנת טקסט.
מספר שעות הדרכה קבוצתיות: לחץ כאן להזנת טקסט.	מספר המוזרכים בקבוצה: לחץ כאן להזנת טקסט.
מספר מטופלים: לחץ כאן להזנת טקסט.	מספר שעות טיפול תחת הדרכה: לחץ כאן להזנת טקסט.
סוג הבעיות/ אבחנות: לחץ כאן להזנת טקסט.	

נמצא/ת.

טוב מאד=5 <input type="checkbox"/>	טוב=4 <input type="checkbox"/>	בינוני=3 <input type="checkbox"/>	דורש שיפור=2 <input type="checkbox"/>	דורש שיפור רב=1 <input type="checkbox"/>
------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	--

הערכה מילולית: לחץ כאן להזנת טקסט.

2. הערכת היכולת של המודרך/ת ליישם את הכלים והטכניקות הקוגניטיביות התנהגותיות.

דורש שיפור רב=1 <input type="checkbox"/>		בינוני=3 <input type="checkbox"/>	טוב=4 <input type="checkbox"/>	טוב מאד=5 <input type="checkbox"/>
---	--	-----------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

הערכה מילולית: לחץ כאן להזנת טקסט.

3. הערכת היכולת של המודרך להתפתח בתהליך ההדרכה וליישם את הנלמד

דורש שיפור רב=1 <input type="checkbox"/>	דורש שיפור=2 <input type="checkbox"/>	בינוני=3 <input type="checkbox"/>	טוב=4 <input type="checkbox"/>	טוב מאד=5 <input type="checkbox"/>
---	---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

הערכה מילולית: לחץ כאן להזנת טקסט.

4. הערכה כללית לגבי כישוריו/ה של המודרך/ת כמטפל/ת

דורש שיפור רב=1 <input type="checkbox"/>	דורש שיפור=2 <input type="checkbox"/>	בינוני=3 <input type="checkbox"/>	טוב=4 <input type="checkbox"/>	טוב מאד=5 <input type="checkbox"/>
---	---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

הערכה מילולית: לחץ כאן להזנת טקסט.

5. הערכה כללית לגבי כישוריו/ה של המודרך/ת כמטפל/ת קוגניטיבי-התנהגותי ויכולתו/ה לעבוד באופן עצמאי בהתייחס לשלב בו הוא/היא נמצא/ת

דורש שיפור רב=1 <input type="checkbox"/>	דורש שיפור=2 <input type="checkbox"/>	בינוני=3 <input type="checkbox"/>	טוב=4 <input type="checkbox"/>	טוב מאד=5 <input type="checkbox"/>
---	---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

הערכה מילולית: לחץ כאן להזנת טקסט.

המלצת המדריך לגבי התאמת המועמד לחברות/מומחיות (כאשר יסיים את חובותיו ויעמוד בדרישות איט"ה) כמטפל קוגניטיבי התנהגותי: (סמנו)

לא ממליץ=1 <input type="checkbox"/>	ממליץ עם הסתייגות=2 <input type="checkbox"/>	מתאים=3 <input type="checkbox"/>	ממליץ=4 <input type="checkbox"/>	ממליץ מאד=5 <input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

בברכה,
חתימת המדריך: לחץ כאן להזנת טקסט.

אם השעות ניתנו על ידי מדריך בתהליך הסמכה להדרכה יש להחתיים גם את המדריך:

הדרכה על הדרכה ניתנה על ידי לחץ כאן להזנת טקסט.
חתימת המדריך על ההדרכה לחץ כאן להזנת טקסט.