

## תוכנית הכשרה

# בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

שנה"ל 2023-2025



התוכנית מוכרת ומאושרת על ידי איט"ה

התוכנית עומדת בדרישות של ה-EABCT- האגודה האירופאית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי.

התוכנית בליווי אקדמי של החוג לפסיכולוגיה אוניברסיטת חיפה

תוכן עניינים

3	מטרת התוכנית
3	ייחוד התוכנית
4	מבנה התוכנית ופרטים חשובים
6	תוכנית הלימודים
14	רשימת מורי התוכנית
15	תנאי קבלה
15	הרשמה ושכר לימוד
15	בעלי תפקידים
16	לוח שנה"ל תשפ"ב
17	טופס הרשמה

### מטרת התוכנית

תוכנית ההכשרה נולדה מתוך הרצון לחבר ולהנגיש את העולם הקוגניטיבי-התנהגותי לאנשי טיפול מתחום בריאות הנפש החינוך והרפואה. מטרת התוכנית לחשוף את הלומדים באופן הדרגתי למורכבות ולעושר הקיים בתוך השדה הקוגניטיבי-התנהגותי ולאפשרויות הטמונות בעבודה בגישה זו עם ילדים ובני נוער. המיקוד בתוכנית הוא בלימוד מעמיק ומעשי של עקרונות הגישה, בשיטות התערבות מעודכנות ורלוונטיות וביישומן בתרגול בכיתה ועם מטופלים. נתמקד בנוכחות אקטיבית, מעשית ומעודדת שינוי.

### ייחודיות התוכנית

התוכנית מוכרת באיט"ה במתכונת חד שנתית, דו-שנתית או תלת שנתית. הלימוד מתבצע בקבוצה קטנה. דגש רב יינתן על תרגול ויישום הגישה באופן אינטגרטיבי, גמיש, המותאם למטופל הספציפי, לקשר הטיפולי ולשלב הטיפולי. התכנית מבססת חשיבה אינטגרטיבית בין גישות טיפול שונות.

מסלול ילדים, נוער והדרכת הורים - מסלול זה ממוקד בילדים, נוער והדרכת הורים. כולל לימוד של גישות הגל ה-3 ואינטגרציה עם גישות טיפול נוספות.

ניתן להמשיך וללמוד לשנה ג' במסגרת לימודי בית הספר CBT אינטגרטיבי בחיפה (פתיחת שנה זו מותנית במספר הנרשמים). זוהי שנה המורכבת מקורסי בחירה או לחילופין לקיחת מסלול לימודים מלא נוסף של שנה ב' במסלול טיפול מקדם אינטגרציה במבוגרים – מיקוד באינטגרציה בין ה CBT לגישות ושפות טיפול נוספות, בין הגישות: גישות הגל ה-3 ב CBT (סכמה תרפיה, ACT), גישת יחסי אובייקט והגישה ההתייחסותית בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ועוד. ימי הלימוד של שנה זו הינם ימי רביעי או חמישי.

המרצים המלמדים בתוכנית הינם אנשי טיפול והוראה מהשורה הראשונה בארץ. צוות המרצים מגוון ורובם בעלי ידע מעשי ותאורטי גם בטיפול דינמי, ענין המאפשר העמקה ועושר בהתבוננות ובלמידה.

הלימוד, שנערך בקבוצה קטנה מאפשר תרגול רב, ממוקד חוויה והתאמה לקצב הקבוצה ברכישת הכלי הטיפולי. המפגשים מורכבים מלימוד של רקע תאורטי, תרגול מעשי בין חברי הקבוצה והדרכה לימודית במתכונת קבוצתית.

התלמידים יקבלו חומרי קריאה מומלצים, מאמרים ופרקי קריאה, שאלונים וחומר עזר למטופל.

### מבנה התוכנית ופרטים חשובים

התכנית הדו שנתית הינה בהיקף של 5 שעות אקדמיות בשבוע, כ - 300 שעות אקדמיות. הלימודים יתקיימו במשך 4 סמסטרים בקריית טבעון, אחת לשבוע בשעות הבוקר. התחלת התכנית בסמסטר חורף, אוקטובר 23.

דרישות התוכנית כוללות חובת נוכחות (100%), משימות בית, טיפול במסגרת תחום עיסוק הלימוד ב- 8 מטופלים ורכישת לפחות 50 שעות הדרכה על ידי מדריכים המוכרים באיט"ה. כמו כן, יש להגיש בסוף הלימודים עבודת סיכום- הצגת מקרה של אחד הטיפולים. כל אלה על מנת לעמוד בדרישות של איט"ה. תלמידים אשר יחליטו לסיים את לימודיהם לאחר שנה אחת יצטרכו לטפל לפחות ב- 4 מטופלים ולרכוש עבורם לפחות 25 שעות הדרכה (פרטני ו/או קבוצתי). מי שיבחר להמשיך לתכנית התלת שנתית, יצטרך לסיים עוד 150 שעות לימוד בקורסי בחירה או שנה ב' נוספת.

עפ"י דרישות איט"ה התוכנית הדו-שנתית כוללת 450 שעות הכוללות:

- 250 שעות לימוד פרונטלי
- 200 שעות לימוד מיומנויות המתחלקות באופן הבא: התנסות בכלים טיפוליים ולימוד מיומנויות (85 שעות), משימות בית (65 שעות) והדרכה אישית או קבוצתית (50 שעות) שאותן יש לרכוש בנפרד.

### מיקום וזמנים

התוכנית מתקיימת במרכז ההנצחה – רחוב המגדל 2, קריית טבעון, במשך 4 סמסטרים. תחילת התוכנית בסמסטר חורף 17.10.23. הלימודים יתקיימו בימי שלישי בין השעות 09:00-13:30. שנה שלישית, למי שיבחר בתכנית התלת שנתית, תתקיים בבית הכט (ליד האודיטוריום), שדרות הנשיא 142, מרכז הכרמל, חיפה בימי רביעי או חמישי בשעות הבוקר.

### הדרכה

לתלמידים יוצעו מדריכים מאזור מגוריהם המוכרים ע"י איט"ה. תאום הזמנים, הנושאים הכספיים וארגון קבוצת ההדרכה יעשו ע"י התלמידים עצמם.

### תעודת גמר

תעודת סיום הלימודים מטעם אוניברסיטת חיפה ואיט"ה, תינתן לתלמיד אשר סיים את כל חובותיו הכלולות: נוכחות מלאה, הגשת שיעורי בית, הגשת עבודת סיום, ועמידה בדרישות הקליניות (הדרכה ומספר מטופלים: תכנית חד שנתי: 4 מטופלים + 25 שעות הדרכה. תכנית דו-שנתית: 8 מטופלים + 50 שעות הדרכה.

### מומחיות וחברות באיט"ה

כדי להתקבל לאיט"ה כחבר/ה יש לעמוד בקריטריונים שאיט"ה מגדירה, ביניהם השלמה של 50 שעות הדרכה נוספות לכדי 100 שעות הדרכה, שנעשו אצל מינימום שני מדריכים מוכרים באיט"ה. למעוניינים להתקבל כחברים באיט"ה נדרש לעיין בתקנון המתפרסם באתר [www.itacbt.co.il](http://www.itacbt.co.il)



### תוכנית הלימודים

שנה א -

#### מושגי הבסיס באתיקה וניהול קשר טיפולי

[מרצה: שמרית נחום / שני כהן]

הקורס עוסק במושגים בסיסיים החיוניים לניהול של קשר טיפולי: הסטינג הטיפולי, החוזה הטיפולי וניהול סיכונים, גבולות בטיפול וחובת דיווח, האינטייק הטיפולי והברית הטיפולית. מושגים אלו מהווים את הבסיס ליצירה ושימור של קשר טיפולי בטוח ומרפא. נלמד על המושגים ב-3 אופנים: הגדרת המושג ומשמעותיותו, דיון בדילמות טיפוליות רלוונטיות ובחינת המושג דרך הצגת מקרים של המשתתפים. קריאת מאמרים רלוונטיים ילוו את מהלך הקורס.

#### טיפול קוגניטיבי לילדים ונוער- מהתאוריה למעשי

[מרצה: ד"ר שי שורר/ד"ר מירב שחר/ד"ר איתי אדרס/ חמוטל וולפסון]

הקורס עוסק באופן מעמיק בטיפול הקוגניטיבי לפי גישתם של אהרון בק ואלברט אליס והנגשתו לשפת הילדים בראי ההתפתחות הקוגניטיבית של האדם. הקורס יכלול מבוא ורקע על התפתחות הגישה, עמדת המטפל והקשר הטיפולי ומושגים בסיסיים אשר מרכיבים את הגישה כגון: מחשבות אוטומטיות, טעויות חשיבה, המשגה קוגניטיבית ודיאלוגים סוקרטיים. כמו כן, נעסוק בעבודה על סכמות הליבה על פי גישתו של אליס. הקורס כולל הן לימוד תאורטי והן תרגולים בכיתה.

#### טיפול התנהגותי

[מרצה: ד"ר עפרה מירון ליכטר / ענבל בר]

מטרת הקורס ללמד את התאוריה ההתנהגותית תוך שימת דגש לרלוונטיות הגישה בהקשר הטיפולי. המושגים אשר ילמדו הם: התניה קלאסית, אופרנטית, מודלינג ויישומם בטיפול. חיזוק חיובי, בניית מדרגים, הקהייה שיטתית, חשיפות בדמיון והדרכת משפחה.



## מבנה המפגש הטיפולי, פורמולציה והסבר פסיכו-חינוכי

[מרצה: ד"ר איתי אדרס]

מטרת הקורס להדגיש את הייחודיות של האינטייק הקוגניטיבי-התנהגותי ולחשוף את התלמידים לשאלונים מרכזיים בתחום. הקורס מתמקד בהסבר הפסיכו-חינוכי, קביעת מטרות טיפוליות ומתן שעורי הבית. מטרת הקורס ליישר קו ולדון בנושאים אלו, אשר באים לידי ביטוי גם בקורסים אחרים בתוכנית.

## ויסות פיזיולוגי ושילובו בטיפול

[מרצה: ד"ר מירב אדרס]

הקורס מלמד טכניקות הרפייה מגוונות ומתמקד בשילובם בטיפול. הטכניקות שילמדו יכללו הרפיה נשימתית, שרירית ודימיון מודרך. הקורס כולל תרגולים בכיתה.

## הפרעות חרדה בילדות

[מרצה: ד"ר מאיה זאבי]

פחדים נפוצים מאוד בילדות ואף מהווים חלק ממהלך התפתחותי תקין. ילדים הסובלים מהפרעות חרדה סובלים מפחדים לא נורמטיביים ומתקשים להכיר בכך שהפחד שלהם אינו הגיוני.

הפרעות חרדה בילדות מובילות לתלונות סומטיות, התנהגויות נמנעות, התפרצויות זעם ועלולות לפגוע בהשגת משימות התפתחותיות. הזנחת הבעיה עלולה לגרום להחמרה והתקבעות בגיל מבוגר יותר. טיפול התנהגותי קוגניטיבי הוא טיפול מבוסס ראיות וקצר הנותן מענה מצויין לחרדות בקרב ילדים. בקורס נתעמק בנושאים הבאים:

- פחדים נורמטיביים בילדות לעומת הפרעות חרדה
- הפרעות החרדה הנפוצות בילדות: פוביות ספציפיות, חרדת פרידה, הפרעת חרדה מוכללת, אילמות סלקטיבית, חרדה חברתית והתקפי פאניקה.
- ילמדו פרוטוקולים לטיפול בהפרעות אלה המורכבים בין היתר מהמודולות: ויסות פסיכופיזיולוגי, טיפול קוגניטיבי ומטה קוגניטיבי, וטיפול התנהגותי
- דגש על עבודה עם הורים כחלק בלתי נפרד מהטיפול בילד
- מצבים בהם הפרוטוקול "לא עובד" עקב מאפיינים ספציפים של הילד ו/או ההורה.
- קורס משלב תיאוריה והתנסות דרך ניתוחי מקרה

## טיפול בדיכאון בקרב ילדים ונוער

[מרצה: ד"ר עפרה מירון ליכטר]

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי צמח והחל את פועלו דרך הטיפול בהפרעות דכאון. מטרת הקורס להכשיר את התלמידים בטיפול המשלב אספקטים קוגניטיביים והתנהגותיים בדיכאון. הקורס יתייחס לתופעות של פגיעה עצמית ואובדנות בקרב ילדים ובני נוער. הקורס יכלול לימוד של הפן ההתנהגותי, הקוגניטיבי וכן הערכה ותכנון טיפולי.

## הדרכה לימודית ותרגול מיומנויות

[מרצה: סיוני רותם]

מטרת הקורס לאפשר תרגול של החומר הנלמד בתוכנית. התרגול יעשה הן באופן הדרכתי בו יביאו המשתתפים מקרים טיפוליים והן באופן התנסותי אישי דרך תרגול עם חברי הקבוצה.

## ניהול כעסים

[מרצה: טל לנגנס]

הפרעות של שליטה בעצבים וכעסים נפוצות אצל ילדים ומבוגרים כאחד. הקורס נועד ללמד כיצד להקנות מיומנויות ניהול כעסים אפקטיביות יותר עפ"י הגישה הקוגניטיבית התנהגותית. מדובר באחת התמות הפופולריות ביותר שמטפלים נפגשים עמה בטיפול, הן כנושא עצמאי והן כנגזרת של נושא רחב יותר. הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית מציעה למטפלים פרוטוקולים ממוקדים ומוגדרים, מבוססי מחקר, לניהול כעסים. הגישה ההתנהגותית מתמקדת בדפוס הנלמד של התנהגות תגובתית לגירויים פנימיים או חיצוניים והחיצוקים לתגובה. הגישה הקוגניטיבית מתמקדת בהערכה הקוגניטיבית לאותו גירוי כמלבה או מעורר את הכעס. המודל הטיפולי משלב בין שתי הגישות הנ"ל ומתייחס גם למרכיב הפיזיולוגי תחושתית כגוף ידע נוסף, המשפיע ומושפע בתוך המערכת החושבת, המרגישה והמגיבה. התלמידים ילמדו כחלק אינטגרלי מהקורס טכניקות וויסות שונות, ילמדו את המודל באופן תיאורטי ומעשי דרך תרגול והתנסות.



## הגישה המוטיבציונית ויישומה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי

[מרצה: ד"ר איתי אדרס]

מטרת הקורס ללמד את הגישה המוטיבציונית העוסקת בעבודה מול אמביוולנטיות וגיוס המטופלים לתהליך הטיפולי תוך התמקדות בילדים ונוער. הלימוד יכלול הסבר של מעגל השינוי עפ"י פרוצ'סקה ודיקלמנטה וגישתם של מילר ורולניק.

### משחק ומשחקיות – יצירתיות בחדר הטיפול

[מרצה: סיוני רותם]

הקורס יעסוק באלמנטים תיאורטיים של המשחק בפסיכואנליזה ובתיאוריה הקוגניטיבית והתנהגותית. הסטודנטים יתבוננו על התפתחות האדם ותהליכי התפתחות של הטיפול, אל מול המטרה הטיפולית. הקורס ישלב תיאוריה והתנסויות סדנאיות.

שנה ב:

## ACT לטף

### Acceptance and Commitment ACT-

[מרצה: גלי מרקו מויאל]

ACT (Acceptance and Commitment Theory), - טיפול קבלה ומחויבות, היא אחת הגישות הבולטות בגל השלישי. במרכז עומדת השאיפה לפתח גמישות פסיכולוגית אצל המטופל, כדרך להתמודדות עם מגוון רחב של תסמינים ולהגברת רווחה נפשית.

בבסיס הגישה עומדים שישה תהליכים, הפועלים להגברת הגמישות הפסיכולוגית. בין התהליכים המרכזיים: מיינדפולנס, קבלה, ערכים ומחויבות לפעולה.

גישת אקט, מספקת שדה של עבודה ריגשית חווייתית מעמיקה בתוך החדר, תוך חקירה עצמית והתבוננות ויחד עם זאת מכוונת לפעולה ומניעה לשינוי במציאות חייהם של הילדים והמתבגרים הנמצאים בטיפול.

בקורס ילמד הבסיס התיאורטי של הגישה ותעשה העמקה בטיפול פסיכולוגי על פי הגישה, בטיפול בילדים ומתבגרים. נלמד כיצד הגישה מספקת למתבגרים ומתבגרות מענה המותאם לסוגיות ההתפתחותיות ורגשיות המעסיקות אותם.

הקורס יועבר באופן דיקטי-חווייתי, תוך שילוב תרגילים וכלים השאובים מהגישה ומותאמים לילדים ובני נוער, יינתנו דוגמאות מתוך העבודה הקלינית ויעשה תרגול באופן פרטני ובקבוצות קטנות.

## מיינדפולנס לילדים

[מרצה: דודו כהן]

קשיבות, הידועה גם בשמות מודעות קשובה או מיינדפולנס (מאנגלית: Mindfulness) היא התהליך הפסיכולוגי של הבאת תשומת לב מכוונת ובלתי שיפוטית לחוויות המתרחשות בזמן הווה. מודעות קשובה, היא יכולת מולדת אשר התרגול הופך לנגישה. בקורס, נלמד את יסודות תרגול המיינדפולנס כפי שניתן להנגישו לילדים, בדרך משחקית וקלה להבנה. נלמד כיצד ניתן להנחות ילדים לנוכחות בהווה ולקשיבות לחוויה

**טיפול בהפרעות טורדניות כפייתיות (טורט וטיקים, טריכוטילומניה, skin picking)**

[מרצה: ד"ר מאיה זאבי]

הקורס יחשוף את התלמידים לגישות המרכזיות והמעודכנות בתחום הטיפול בהפרעות טורדניות כפייתיות. הקורס יכלול סקירה של הפרעות הרלוונטיות לגיל הילדות וההתבגרות לפי ה DSM. דרך תיאוריה ודרך ניתוח מקרים, התלמידים ילמדו איך להמשיג כל מקרה באופן ייחודי, ואיך לבנות התערבות שתכלול את האסטרטגיות הכי מתאימות להמשגת המקרה.

**קורס ויסות רגשי דרך תהליכי משחק ויצירה**

[מרצה: צורית שמש פייגין]

הקורס יעסוק בחיבור ואינטגרציה שבין עולם ה C.B.T ועולם התרפיה באמנות, סביב נושא הוויסות הרגשי. הקורס נועד לאפשר למידה מתוך התנסות חווייתית ומתוך דוגמאות קונקרטיות מחדר הטיפול, ולהקנות כלים יישומיים מעולם המשחק והיצירה לטיפול בילדים עם קשיי ויסות רגשי. הקורס כולל הכרות עם מושגים בסיסיים בתחום הוויסות הרגשי, מאפיינים של קושי בוויסות רגשי, הכרות עם תחומי הוויסות הרגשי כגון הכרת תפקיד הרגשות, זיהוי ושיום רגשות, עוצמות רגש, רגשות מעורבבים, זיהוי רגש לעומת תחושה/ מחשבה/ התנהגות, עצירה והתבוננות ועוד. כמו כן, הקורס יעסוק בתפקיד הסביבה בוויסות הרגשי, הדרכת הורים וצוות חינוכי לילדים עם קשיי ויסות רגשי.

**סכמה תרפיה עפ"י יאנג.**

[מרצה: גל גפן]

סכמה תרפיה פותחה על ידי ד"ר גפרי יאנג בשנות ה 90 ונחשבת כאחת הגישות החדשניות של הגל השלישי בטיפול CBT. סכמה תרפיה משלבת כלים מגישות שונות כגון: טיפול התנהגותי קוגניטיבי, טיפול ממוקד רגש, תיאוריית ההתקשרות, תיאוריית יחסי אובייקט ודרמה תרפיה.

בשנים האחרונות התפתחה גישת הסכמה תרפיה לעבודה עם הורים וילדים כמענה לצרכים בסיסיים שלא נענים על ידי הסביבה. מטרת העל בעבודה עם ילדים היא לסייע לילד למצוא דרכים סתגלניות, למילוי צרכיו הרגשיים, על ידי חיזוק קולו של הילד "החכם" - The wise child, שלומד לספק את צרכיו באופן אדפטיבי באמצעות כלים פנימיים ובאמצעות הסביבה בה הוא גדל. בקורס נלמד את מושגי היסוד בסכמה תרפיה וכן את הכלים המגוונים והחוויתיים בהם עובדים בסכמה תרפיה עם ילדים.

### לימוד ותרגול מיומנויות חברתיות

#### [מרצה: סיוני רותם]

מיומנויות חברתיות נרכשות בתהליך ממושך המתחיל עם הלידה ונמשך לאורך הילדות, ההתבגרות והבגרות. מאחר וראשית תהליך למידת המיומנויות החברתיות הוא בילדות, רבים מהילדים הסובלים מקשיים חברתיים "יגררו" קשיים אלו גם בהתבגרות והבגרות, ללא טיפול מתאים. בסדנה נלמד כיצד ללמד את המטופלים מיומנויות חברתיות אשר ישפרו את איכות חייהם. קורס זה יעסוק בתיאוריה ובפרקטיקה של תחום המיומנויות החברתיות. התלמידים ילמדו את תחום התקשורת הבין אישית, החברתית והקבוצתית, ברמה הקוגניטיבית, ההתנהגותית, שפת הגוף ואזורים מוחיים המשפיעים (נוירוני מראה). התלמידים ייחשפו לדוגמאות קליניות על קשיים בהתפתחות מיומנויות אלו בילדים ובמבוגרים. התלמידים ילמדו לטפל בקשיים בפיתוח מיומנויות חברתיות ויתרגלו בכיתה דרכים לטיפול באמצעות סימולציות, משחקי תפקידים, משוברים הדדיים וניתוחי מקרה.

### "מעבר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי": מודל מתקדם ודינאמי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

#### בפוסט-טראומה

#### [מרצה: פרופסור מולי להד]

בסדנא יושם דגש על הבנה ורכישת מיומנויות בכלי התערבות חדשניים לטיפול בהפרעות חרדה והפרעות שלאחר טראומה המבוססים על הגישה הקוגניטיבית - התנהגותית, לצד הבנה פסיכו-דינאמית של המטופל ותהליכים המשפיעים על מצבו ועל יכולתו להבריא. מודל משולב קצר מועד לטיפול ב-PTSD, המעוגן במתודות טיפול חדשניות: (CBT) COGNITIVE- ו- SOMATIC EXPERIENCE (SE), FANTASTIC REALITY (FR) . BEHAVIORAL THERAPY . המשתלמים בסדנה ירכשו את הידע התיאורטי הנחוץ לטיפול בהפרעות פוסט-טראומתיות ואת המיומנויות הדרושות לאבחון וטיפול. הסדנא תכלול סדרת הרצאות, הדגמות, התנסות ותרגול.

## טיפול בהורות בגישת הסמכה תרפיה

[מרצה: גל גפן]

סכמה תרפיה הינה גישה אינטגרטיבית אשר צמחה מתוך התאוריה ההתנהגותית-קוגניטיבית ומשלבת אלמנטים מתיאוריות דינמיות של יחסי-אובייקט, תיאורית ההתקשרות ומדעי המוח.

הגישה מדגישה כי התינוק נולד עם סט של צרכים רגשים בסיסיים והמענה לאותם הצרכים על ידי הדמויות המשמעותיות לו, לרוב הדמויות ההוריות, יהווה את התשתית לתפיסת העולם של התינוק/הפעוט/המתבגר ולהתפתחות הסכמות האדפטיביות והלא אדפטיביות. מכאן ניתן לראות את החשיבות הגדולה של הטיפול בהורות, אשר בין היתר, שם כמטרה את האפשרות לייצר סביבה משפחתית אשר תוכל לתת מענה מותאם ומיטבי יותר עבור כל אחד מהפרטים במשפחה.

סכמה תרפיה יוצאת מנקודת הנחה כי בכדי לעשות שינוי עמוק בתוך האינטראקציה הורה-ילד, על ההורה להבין ולהיות קשוב לצרכים הרגשיים של הילד שלו ולדעת כיצד לתת עליהם מענה. ההבנה הזו יכולה להתקיים כאשר ההורה יוצא למסע של התבוננות פנימית, בשיעורי החיים שהוא למד בילדותו, אלו סכמות מופעלות אצלו, מה המודים שבאים לידי ביטוי בסיטואציות שונות מול הילד, וכן מהם הצרכים הרגשיים של ההורה שצריכים לקבל מענה.

במסגרת הקורס נלמד כיצד אנחנו יכולים להשתמש במודל של סכמה תרפיה בכדי לעבוד בצורה יעילה ומקדמת עם ההורים. כיצד נבנה הסטינג הטיפולי לטיפול בהורות, כיצד מקנים להורים את ההבנה מהן סכמות, מודים וצרכים רגשיים בסיסיים, כיצד בוחנים ומעריכים את הסכמות שכל הורה למד וכיצד ממשיגים את מפת המודים של כל הורה. נדבר על כלים שיעזרו לכל אחד מההורים להתבונן על הדפוסים המפעילים אותו בהורות ונתרגל טכניקות חוויתיות וקוגניטיביות לשינוי הדפוסים הנלמדים.

הקורס ילווה בהרצאות דידקטיות בשילוב עם תרגולים חוויתיים.

### התערבות במצבי אובדנות ופגיעה עצמית

[אסנת מורן עמיר]

בקורס נכיר נתונים לגבי תופעת האובדנות ונתוודע לגל האובדני. יילמדו כלים להערכת סיכון אובדני, בניית תכנית בטחון ושיטות התערבות ראשוניות למניעת אובדנות. בנוסף נכיר את תופעת הפגיעה העצמית הלא אובדנית ואת הגורמים לה.

## עבודה טיפולית עם הורים בגישת אקט

[מרצה: גלי מרקו מויאל]

בגל השלישי של CBT. אקט הינה גישה מבוססת מיינדפולנס. במרכז עומדת השאיפה לפתח גמישות פסיכולוגית אצל המטופל, כדרך להתמודדות עם מגוון רחב של תסמינים ולהגברת רווחה נפשית.

בבסיס הגישה עומדים שישה תהליכים, הפועלים להגברת הגמישות הפסיכולוגית. גישת ACT מסתמכת על עקרונות התנהגותיים, ככזו היא מניחה שכל התנהגות מתרחשת בתוך הקשר ( context ) ולפיכך כאשר אנו מטפלים בילדים, קיימת חשיבות רבה להבנה של סביבתם, ובפרט הסביבה המשפחתית. בשיעורים תעשה העמקה בייחודיות והמורכבות של עבודה טיפולית עם הורים בגישת אקט, והאופן בו היא מספקת כלים משמעותיים להניע שינוי בחיי המשפחה והילדים/מתבגרים דרך עבודה טיפולית עם ההורים.

הלימוד משלב למידה תיאורטית וחוויתית- המשלבת תרגול בתנועה, ישיבה, צפייה בסרטונים, סימולציות קבוצתיות ותרגולים קבוצתיים במליאה.

- ייתכנו שינויים בתכני הקורסים או במרצים





**CBT אינטגרטיבי- רשימת מורי התוכנית**

שם	כתובת	טלפון	מייל
ד"ר איתי אדרס	חיפה	052-2817057	iadres@netvision.net.il
אורי הרמן	מושב עין ורד	052-2365467	uherman@netvision.net.il
גל גפן	קדימה	052-3443816	Geffen.gal@gmail.com
גלית מלול	קרית מוצקין	054-2562162	galitmalul@gmail.com
דודו כהן	שבי ציון	050-8358242	doodoodoo@gmail.com
דינה נרקיס	יובלים	050-8526926	dinarkis@gmail.com
פרופסור מולי להד	ראש פינה	052-8455005	mooli.lahad@icspc.org
לנגנס טל	גבעת אבני	050-6441799	Tal_lang@walla.co.il
לירון אליאסוב	חיפה	050-2066143	lironeliasov@gmail.com
ד"ר מאיה זאבי	יקנעם עילית	058-5488188	mayazeevi@yahoo.com
ד"ר מירב אדרס	חיפה	052-8618389	meravh10@gmail.com
סיוני רותם	טבעון	052-6510665	sivanyrotem@gmail.com
ענבל בר	חיפה	050-6974605	bar.inbal.shay@gmail.com
ד"ר עפרה מירון	טבעון	054-4306020	ofra.miron@gmail.com
ד"ר שי שורר	נהלל	052-3745478	shorersh@gmail.com
צורית שמש פייגין	תל עדשים	052-5456375	Tzuki77@gmail.com
גלי מרקו מויאל	גדרה	052-8344790	Galima1@gmail.com
אסנת מורן עמיר	קרית טבעון	052-6375711	osnatmoran@gmail.com
שני כהן	עין כרמל	052-5408332	shanibulu@gmail.com



### למי מיועדת התכנית

התוכנית מיועדת עבור אנשי טיפול במקצועות הבאים: פסיכולוגים (תואר שני), עובדים סוציאליים, מטפלים בהבעה ויצירה, פסיכיאטרים, רופאי משפחה, יועצות חינוכיות, מרפאות בעיסוק, קרימינולוגים קלינים, מטפלים משפחתיים ואחיות פסיכיאטריות. נדרש ניסיון של שנתיים.

### הרשמה ושכר לימוד

בכדי להירשם יש למלא את טופס [המקוון](#) (ניתן גם דרך האתר: [www.cbtadres.co.il](http://www.cbtadres.co.il)). כמו כן, יש לשלוח תעודות אקדמיות, קורות חיים ותמונת פספורט לסיוני רותם בכתובת המייל: [sivanyrotem@gmail.com](mailto:sivanyrotem@gmail.com) בהמשך לכך יתואם ראיון אישי.

מועמדים שיתקבלו לתוכנית יתבקשו להעביר את התשלום בהמחאות דחיות או להסדיר הוראת קבע על מנת להבטיח את מקומם בקבוצה (קבוצת הלימודים קטנה ולכן מספר המקומות מוגבל) ולחתום על התקבון.

שכר הלימוד עבור התכנית הינו 22,000 ש"ח כולל מע"מ (11,000 ש"ח לשנת לימודים). ניתן לחלק ל – 15 תשלומים שווים החל מתאריך 10.10.23. על מנת לשמור מקום בקבוצת הלימוד יש להעביר מקדמה על סך 500 שקלים (סכום זה יופחת מהתשלום הראשון לתכנית),

מדיניות ביטולים: ניתן לבטל את הרישום עד ל 1/9/23 ולקבל חזרה את ההמחאות (פרט לדמי מקדמה על סך 200 שקלים). ביטול הרשמה לאחר תאריך זה ועד 1/10/23 יאפשר החזר של 50% מהתשלום בלבד. לאחר 1/10/23 לא יינתן החזר תשלום.

### בעלי תפקידים

ד"ר איתי אדרס- מנהל התוכנית  
אורי הרמן- יו"ר הועדה מקצועית  
ד"ר איתי אדרס- ועדה מקצועית  
שני כהן- ועדה מקצועית

ד"ר עפרה מירון לכטר - ועדה מקצועית  
שמרית נחום - רכזת תוכנית ההכשרה בחיפה  
סיוני רותם - רכזת תוכנית ההכשרה בטבעון.

לוח שנת הלימודים הראשונה -

לימודים בימי שלישי

סמסטר א' - התחלת לימודים: יום שלישי: 17/10/23

סיום סמסטר א': יום שלישי: 23/1/23

סמסטר ב' - התחלת לימודים: יום שלישי: 6/2/24

סיום סמסטר ב': שנה א - יום שלישי: 25/6/24

שנה ב - יום שלישי: 9/7/24

שימו לב כי ייתכנו שינויים

