

# תוכנית הכשרה בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

שנה"ל 2024-2026



חיפה – קריית טבעון – אונליין

התוכנית מוכרת ומאושרת על ידי איט"ה  
התוכנית מוכרת לגמול השתלמות וקרן השתלמות  
התוכנית עומדת בדרישות של ה-EABCT- האגודה האירופאית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי.  
התוכנית בליווי אקדמי של החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.

תוכנית חד שנתי, דו שנתי ותלת שנתי

## תוכן עניינים

3	מטרת התוכנית
3	ייחוד התוכנית
4	מבנה התוכנית ופרטים חשובים
7	תוכנית הלימודים
11	שנה ב- מסלול מבוגרים מקדם אינטגרציה
14	שנה ב- מיקוד ילדים נוער והדרכת הורים
14	רשימת מורי התוכנית
15	למי מיועדת התכנית
15	הרשמה ושכר לימוד
15	בעלי תפקידים
16	לוח שנה"ל תשע"ט



## מטרת התוכנית

תוכנית ההכשרה נולדה מתוך הרצון לחבר ולהנגיש את העולם הקוגניטיבי-התנהגותי למטפלים אשר עוסקים בפסיכותרפיה. מטרת התוכנית לחשוף את הלומדים באופן הדרגתי למורכבות ולעושר הקיים בתוך השדה הקוגניטיבי-התנהגותי ולאפשרויות העבודה בגישה זו עם קהל מטופלים רב גוני. המיקוד בתוכנית הוא בלימוד מעמיק ומעשי של עקרונות הגישה, בשיטות התערבות מעודכנות ורלוונטיות וביישומן בתרגול בכיתה ועם מטופלים. נתמקד הן בהמשגות התאורטיות והן בהתערבות הטיפולית הכוללת נוכחות אקטיבית, מעשית ומעודדת שינוי של המטפל בחדר הטיפוליים.

## הייחוד של התוכנית

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

**שנה א'** מתמקדת בגישה הקוגניטיבית התנהגותית (גל ראשון ושני) והיישום שלה בטיפול באנשים הסובלים מהפרעות חרדה, מצב רוח וOCD. **שנה ב'** טיפול מקדם אינטגרציה במבוגרים – מיקוד באינטגרציה בין ה CBT לגישות ושפות טיפול נוספות, בין הגישות: גישות הגל ה-3 ב CBT (סכמה תרפיה, ACT, DBT), הגישה ההתייחסותית בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ועוד. **שנה ג'** הינה שנה המורכבת מקורסי בחירה.

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 ובסמסטר ב' והילך משולבת גם הדרכה לימודית במתכונת קבוצתית.

התלמידים יקבלו את כל חומר הקריאה המומלץ, מאמרים ופרקי קריאה נוספים, שאלונים וחומר עזר למטופל.

## מבנה התוכנית ופרטים חשובים

התוכניות המתקיימות הן: **תלת-שנתית, דו-שנתית וחד-שנתית**. קיימת האפשרות לסיים לאחר שנה אחת ולקבל תעודת סיום לימודים בתוכנית הבסיסית בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית (חלק א') המוכרת ע"י איט"ה ובליווי אקדמי של החוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה. **שנה ב'** טיפול מקדם **אינטגרציה** – מיקוד באינטגרציה בין ה CBT לגישות ושפות טיפול נוספות, בין הגישות: גישות הגל ה-3 ב CBT (סכמה תרפיה, ACT, DBT), הגישה ההתייחסותית בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ועוד. **שנה ג'** הינה שנה המורכבת מקורסי בחירה או לחילופין לקיחת מסלול לימודים מלא נוסף של שנה ב'.

### מבנה התוכנית

הלימודים בהיקף של 5 שעות אקדמיות בשבוע, דרישות התוכנית כוללות נוכחות מלאה, משימות בית וקבלת הדרכה. התלמידים אשר יחליטו לסיים את לימודיהם לאחר שנה אחת יצטרכו לטפל לפחות ב-4 מטופלים ולקבל עבורם לפחות 25 שעות הדרכה (פרטני ו/או קבוצתי). אלה שיבחרו להמשיך לשנה השנייה יצטרכו לטפל לפחות ב-8 מטופלים ולקבל עבורם לפחות 50 שעות הדרכה. כמו כן, יש להגיש בסוף הלימודים עבודת סיכום- הצגת מקרה של אחד הטיפולים. כל אלה על מנת לעמוד בדרישות של איט"ה. אלה שיבחרו להמשיך לתכנית התלת שנתית, יצטרכו לסיים לפחות 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

#### חיפה

שנת הלימודים הבאה תפתח 30/31.10.24.  
הלימודים הם חד שבועיים בימי רביעי / חמישי בבוקר בבית הכס שבמרכז הכרמל, שדרות הנשיא 142, חיפה.  
שעות הלימוד בין 9:00-13:30.

### קריית טבעון

מסלול לימוד המתמקד בטיפול בילדים, נוער והדרכת הורים.  
הלימודים בימי שלישי יחלו בתאריך 29.10.24, בין השעות 9:00-13:30, מתקיימים בסיפרייה ומרכז ההנחה של טבעון, רחוב המגדל 2.

### מסלול אונליין בשיתוף לימוד קרוב

הלימודים מתקיימים בימי חמישי בבוקר 9:00-12:15. ובנוסף מתקיימת קבוצה תרגול קטנה בימי שלישי/רביעי בוקר וערב לבחירה. התכנית מתחילה ב 09/11/24. ניתן לצפות בהקלטות השיעור בזמן שנח לך.

### 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 החוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה ואיט"ה, תינתן לתלמיד אשר סיים את כל חובותיו הכוללות: נוכחות מלאה (100%), הגשת שיעורי בית, הגשת עבודת סיום, ועמידה בדרישות הקליניות (הדרכה ומספר מטופלים: תכנית חד שנתית: 4 מטופלים + 25 שעות הדרכה. תכנית דו-שנתית: 8 מטופלים + 50 שעות הדרכה)

### מומחיות וחברות באיט"ה

כדי להתקבל לאיט"ה כמטפל מומחה ב-CBT 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/

### טיפול קוגניטיבי- מהתאוריה למעשי

[מרצה: ד"ר שי שורר / ד"ר איתי אדרס/ עפרה מירון/ דינה נרקיס]

הקורס עוסק באופן מעמיק בטיפול הקוגניטיבי לפי גישתם של אהרון בק ואלברט אליס. 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: עפרה מירון לכטר/ דינה נרקיס/ שמרית נחום/ ד"ר שי שורר]

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: לירון אליאסוב/ ד"ר איתי אדרס/ ד"ר מירב אדרס/ דינה נרקיס]

הקורס עוסק בערוץ הפיזיולוגי והכנסתו למוקד הטיפול. נעסוק במערכות הפיזיולוגיות ובדרכי התערבות יעילים. נלמד טכניקות הרפיה מגוונות ונתמקד בשילובם בטיפול. הטכניקות שילמדו יכללו הרפיה נשימתית, שרירית ודימיון מודרך. כמו כן, נלמד ונתרגל את העקרונות של חשיפה בדימיון, אלמנט

משמעותי ביותר בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי המאפשר לייצר אקטיבציה וטרנספורמציה בחדר הטיפול.  
הקורס כולל תרגולים בכיתה.

## הגישה המוטיבציונית ויישומה בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי [מרצה: ד"ר איתי אדרס/ ד"ר שי שור]

מטרת הקורס לעסוק בנושא המוטיבציה בטיפול הפסיכולוגי. מטרת הקורס לספק כלים יישומיים בעבודה על מוטיבציה הן באמצעות אלמנטים מגישת הגל השלישי (אקט) והן באמצעות הראיון המוטיבציוני (מילר ורולניק) ורעיונות אקזיסטנציאליסטים. כמו כן, נעסוק במעגל השינוי עפ"י פרוצ'סקה ודיקלמנטה והתאמת סוג ההתערבות לשלב בו נמצא המטופל בתהליך השינוי

## טיפול בהתקפי פאניקה והתקפי זעם [מרצה: שני כהן/ שלי שמשוני/ יאנה מיאסקובסקי]

הקורס מקנה ידע תאורטי ומעשי בטיפול בפוביות, הפרעת פאניקה ואגורפוביה. תעשה אינטגרציה של הנלמד בתוכנית עד כה לכדי מודל טיפולי בהפרעות אלו. חלק מהלימוד יעשה באופן חווייתי והתנסותי.

## טיפול בחרדה חברתית [מרצה: פרופ' עידן אדרקה/ דינה נרקיס/ שני כהן]

חרדה חברתית הינה אחת החרדות הנפוצות ביותר בעולם המערבי. מטרת הקורס לעשות אינטגרציה בין הטיפול הקוגניטיבי והתנהגותי וללמד את ההתערבות הטיפולית בחרדת חברתית. הקורס יכלול הסבר על ההפרעה, תמות קוגניטיביות מרכזיות ותמות התנהגותיות. הקורס יפרט את המודל הטיפולי להפרעה זו.

## טיפול ב OCD [מרצה: שני כהן/ דינה נרקיס/ ד"ר אדיר אדלר/ שלי שמשוני]

הקורס יחשוף את התלמידים לגישות המרכזיות והמעודכנות בתחום הטיפול ב OCD. גישות אלו כוללות את מודל החשיפה ומניעת התגובה ההתנהגותית, מודל ההתמכרות, וכן גישות קוגניטיביות. הקורס יכלול סקירה של ההפרעה לפי ה DSM, טקסים התנהגותיים ומנטאליים, תוכן המחשבות, ודפוסי הימנעות. דרך תיאוריה ודרך ניתוח מקרים, התלמידים ילמדו איך להמשיג כל מקרה באופן ייחודי, ואיך לבנות התערבות שתכלול את האסטרטגיות הכי מתאימות להמשגת המקרה.

## טיפול בדכאון

[מרצה: עפרה מירון לכטר/ דינה נרקיס/ יאנה מיאסקובסקי/ שלי שמשוני]

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי צמח והחל את פועלו דרך הטיפול בהפרעות דכאון. מטרת הקורס להכשיר את התלמידים בטיפול המשלב אספקטים קוגניטיביים והתנהגותיים בדכאון. הקורס יכול ללימוד של הפן ההתנהגותי, הקוגניטיבי וכן הערכה ותכנון טיפולי.

## הדרכה לימודית ותרגול מיומנויות [מרצה: שני כהן/ שלי שמשוני/ ד"ר איתי אדרס]

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.

## יישום עקרונות CBT בפסיכותרפיה זוגית- פסיכותרפיה זוגית אינטגרטיבית [מרצה: ד"ר נורית פינקל]

הקורס הינו קורס מבוא המתבסס על אינטגרציה בין ידע עדכני בתרפיה זוגית קוגניטיבית התנהגותית לבין רעיונות וממצאים של הגישה המערכתית לטיפול זוגי, התקשרות וויסות רגשי. הגישה הנלמדת מהווה שילוב של רעיונות דינאמיים עם הבנה מערכתית של דינאמיקה זוגית, תהליכים והשפעות בין-דוריות ואנליזה קוגניטיבית התנהגותית של דינאמיקה זוגית. נעסוק במטרות הטיפול, בשיטות הערכה, בהתערבויות התנהגותיות וקוגניטיביות. כמו כן, נתמקד בסכמות העצמי בקשר, סכמות משפחת המוצא, סכמת זוגיות עכשווית ועוד. הקורס מלווה בתרגילי המחשה חווייתיים.

## מושגי בסיס בפסיכותרפיה- אתיקה וניהול קשר טיפולי [מרצה: לירון אליאסוב/ שני כהן/ שמרית נחום]

הקורס עוסק במושגים בסיסיים החיוניים לניהול של קשר טיפולי: הסטינג הטיפולי, החוזה הטיפולי וניהול סיכונים, גבולות בטיפול וחובת דיווח, האינטימיק הטיפולי והברית הטיפולית. מושגים אלו מהווים את



הבסיס ליצירה ושימור של קשר טיפולי בטוח ומרפא. נלמד על המושגים ב-3 אופנים: הגדרת המושג ומשמעותיו, דיון בדילמות טיפוליות רלוונטיות ובחינת המושג דרך הצגת מקרים של המשתתפים. קריאת מאמרים רלוונטיים ילוו את מהלך הקורס.

## יישומי מיינדפולנס בחדר הטיפול [ניב אידלמן/ דודו כהן]

בגל השלישי בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ניתן דגש לא רק על תוכן המחשבות המעצב את מצב הרוח, אלא גם על הטיית קשב, סגנון חשיבה, היאחזות ואספקטים גופניים. בהקשר זה התפתחו מספר גישות המשלבות מיינדפולנס בטיפול קוגניטיבי התנהגותי.

מיינדפולנס, או מודעות קשובה, היא תכונה נרכשת שניתן לפתח באופן מובנה על ידי תרגול ואימון ועיקרה אימון בהפניית הקשב באופן לא שיפוטי למה שמתרחש כאן ועכשיו. מקור האימון במיינדפולנס הוא במסורות מדיטציה בבודהיזם, והוא הותאם בשלושים השנים האחרונות לעבודה קלינית.

אימון במיינדפולנס עוסק בשיפור היכולת לשלוט ולנווט את מיקוד הקשב, תוך עיצוב מחדש של מערך ההתייחסות לחווייה בכל רגע ורגע. מאות מחקרים מדעיים ומחקרים קליניים מצביעים על כך שיש לאימון כזה תועלת קלינית ושהוא מוביל לשינויים בתפקוד המוח ותפקודים פיסיוולוגיים אחרים.

הקורס יכלול מבוא תאורטי לגישה ולמחקר וכן יעסוק בתרגול אלמנטים אשר יוכלו לספק כלים ראשוניים הן עבור המטופל והן עבור המטפל הנדרש לשים לב למתרחש בתוכו במהלך השעה הטיפולית.





## תוכנית הלימודים - שנה ב- מסלול מבוגרים מקדם אינטגרציה

### סכמה תרפיה עפ"י יאנג. [מרצה: גלית גורן גלעד]

סכמה תרפיה הינה גישת טיפול אינטגרטיבית שפותחה לתת מענה למטופלים המתקשים לנהל את יחסיהם הבינאישיים, מוצאים עצמם במעגלים חוזרים של תבניות קשר בלתי מתגמלות ולא אחת תפקודם נפגע בשל דפוסי התנהגות מכשילים. סכמה תרפיה מציעה מגוון עשיר של התערבויות טיפוליות המקדמות שינוי ברמה ההתנהגותית והקוגניטיבית כמו גם ברמת עומק של דיאלוג רגשי מתקן עם דמויות ההתקשרות המופנמות.

בקורס זה נלמד לנוע יחד עם המטופל על הציר שבין קוטב הבעיה הנוכחית לקוטב צרכי הליבה שאינם מקבלים מענה. ציר זה מתקיים בשל התפתחות סכמות, סגנונות התמודדות ומודים שמנהלים את המטופל במצבי הצתה בהם משתחזרים אלמנטים אופייניים לדפוסי ההתקשרות ויחסי האובייקט שלו. מעבר ללמידה התיאורטית יושם בסדנא זו דגש על התנסויות חווייתיות של המשתתפים באסטרטגיות ייחודיות לסכמה תרפיה כגון: קונפרונטציה אמפטית, הורות חלקית מתקנת, עבודה בדמיון על זיכרונות ילדות וביצוע רישום מתקן, מודלינג של מענה תואם לצרכי הליבה, עבודת מודים באמצעות כסאות ועוד.

הקורס יכלול את הנושאים הבאים: צרכים אוניברסליים, 18 סכמות, דפוסי התמודדות בלתי מסתגלים, מודים, פרוטוקול סכמה תרפיה להפרעת אישיות גבולית, פרוטוקול להפרעת אישיות נרציסטית, פרוטוקול להפרעת אישיות המנעותית-תלותית, הדגמות ותרגול.

### ACT- Acceptance and Commitment

#### [מרצה: ד"ר אנה גולדברט/ שלי שמשוני/ ניב אידלמן/ עזי רחים]

הקורס יעסוק בגישה טיפולית חדשה אשר צמחה במסגרת עולם ה-CBT. גישה זו מדגישה קבלה של תכנים מנטאליים שונים (מחשבות, זיכרונות ורגשות) לצד התמקדות בפעולה המחויבת לתוואי שמציבים ערכיו של המטופל. ACT שייכת למה שמכונה – "הגל השלישי של ה-CBT" (לצד גישות נוספות כגון MBSR, MBCT, DBT) ומציעה מודל עשיר ומורכב ביותר, כמו כן היא נוקטת עמדה

טראנס-דיאגנוסטית. בקורס נעסוק הן ב- ACT כמודל טיפולי והן בבסיס הפילוסופי והתיאורטי של הגישה. לאורך הקורס יועבר חומר תיאורטי אשר ילווה בצפייה בסרטים המדגימים התערבויות טיפוליות שונות ויערכו התנסויות בתרגילים חווייתיים.

### **טיפול בטרומה- PTSD** **[מרצים: ד"ר יעל כספי/ ד"ר שי שורר/ שי מענית]**

מטרת הקורס להקנות ידע תאורטי ומעשי עדכני בטיפול בטרומה. הלימוד יכולת לקע תאורטי על PTSD ויתמקד בטיפול בגישת ה CPT (cognitive processing therapy). הלימוד כולל חלק תאורטי, תרגול של הגישה וצפייה בסרטונים.

### **העמקה בסוגיות ובאתגרים שבטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי: טיפול בהפרעות עמידות או "מה עושים כשה CBT לא עובד.."** **[מרצה: עפרה מירון לכטר]**

מטרתו של הקורס היא רכישת היכולת לטפל בהצלחה במטופלים מורכבים ומתאגרים שהעבודה איתם איטית, הפכפכה ואינה בהכרח מתנהלת בהתאם לפרוטוקול טיפולי קבוע. ברמה המעשית, הקורס נועד לעזור לסטודנטים ללמוד כיצד ניתן לטפל גם במי שסובל מבעיות וקווי אישיות מורכבים. מטרת משנה של הקורס היא להציג בפני הסטודנטים אספקטים שונים בתוך השדה הטיפולי הנרחב (גישות טיפוליות השייכות ל-"גל השני" ול-"גל השלישי"). הלמידה תעשה באמצעות דיונים תיאורטיים, הצגות מקרה והצעות להתערבויות טיפוליות שונות. כמו כן, יתאפשר שיח פתוח גם על המחשבות והדחפים של המטפל המתמודד עם תיסכול, אי-וודאות וקושי במהלך הפגישות. הקורס מיועד להניח תשתית איתנה של הבנה תיאורטית ומיומנות מעשית להמשך הדרך, ולספק לסטודנטים תמונה רחבה של המתחולל כיום בשדה הטיפולי. כך, יוכלו להתחיל ולגבש לעצמם זהות מקצועית כמטפלים קוגניטיביים-התנהגותיים לעתיד.

### **עבודה אינטגרטיבית עם הקשר הטיפולי** **[מרצה: לירון אליאסוב]**

מטרת הקורס להציג עקרונות להפיכת הקשר הטיפולי כמרחב פעיל בטיפול קוגניטיבי התנהגותי. הקורס מתבסס על מודלים עדכניים של אינטגרציה של הפסיכותרפיה מבוססי מחקר, המדגישים את חשיבות המרכיבים הפעילים של ציפיות והעדפות המטופל והברית הטיפולית בתהליך הטיפולי. קשר טיפולי יציב נתפס בגישה הקוגניטיבית התנהגותית כתנאי בסיסי להפעלת הטכניקות הטיפוליות אך אינו מרחב פעיל

בפני עצמו לעבודה טיפולית. גישות באינטגרציה של הסיבטי טוענות שיש מקום לשינוי בהתייחסות למרחב הקשר הטיפולי והפיכתו למרחב פעיל ומרכזי בעבודה הטיפולית. בהמשך לכך הקורס יתבסס על רעיונותיהם של ליהי, קרטרייט וספרן העוסקים באופן שילוב העבודה על הקשר הטיפולי בתוך טיפול סיבטי ודגש מרכזי יינתן לעבודה באמצעות יחסי ההעברה והעברה נגדית וטכניקות התייחסותיות המאפשרות להעמיק את העבודה של שינוי קוגניציות וסכמות בין אישיות "חמות" כפי שמופעלות בקשר הטיפולי.

## DBT (dialectical behavioral therapy)

[מרצה: עדי סיני]

טיפול דיאלקטי-התנהגותי הוכח כיעיל במיוחד במקרים של קשיי ויסות רגשי וחוסר יציבות רגשית וכן בהתנהגות של פגיעה עצמית. תהליך הטיפול מתמקד בדיאלקטיקה בין התבוננות ברגשות וקבלתם ברוח הפסיכולוגיה הבודהיסטית מחד, לבין שימוש באסטרטגיות שינוי דפוסים בכלים קוגניטיביים התנהגותיים מאידך. זהו טיפול קצר מועד, ממוקד ומוכוון למטרות מעשיות. הקורס נועד להקנות למשתתפים רקע עיוני וקליני שיאפשר להם להשתמש בכלים הייחודיים שמציעה השיטה.

## הדרכה לימודית ותרגול מיומנויות

[שני כהן/ שלי שמשוני/ ד"ר איתי אדרס]

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.



## רשימת המרצים בתוכנית:

שם	כתובת	טלפון	מייל
ד"ר אדיר אדלר	חיפה	052-3430627	adir.adler@gmail.com
ד"ר איתי אדרס	שימקין 26, חיפה	052-2817057	iadres@netvision.net.il
אורי הרמן	מושב עין ורד	052-2365467	uherman@netvision.net.il
ד"ר אנה גולדברט	רחובות	052-8305724	annagoldbart@gmail.com
בועז ורדי	חיפה	050-8508552	<a href="mailto:vardibo@gmail.com">vardibo@gmail.com</a>
גלית גורן- גלעד	כפר הס	054-5315117	Galit.gilad@yahoo.com
גל גפן	קדימה	052-3443816	Geffen.gal@gmail.com
דוד כהן	שבי ציון	050-8358242	doodoodoom@gmail.com
פרופ' דני חמיאל	תל אביב	052-5237333	dhamiel@gmail.com
ד"ר יעל כספי	חיפה	050-2065276	yael_caspi@yahoo.com
לירון אליאסוב	חיפה	050-2066143	lironeliasov@gmail.com
ד"ר מאיה זאבי	יקנעם	0585488188	mayazeevi122@gmail.com
ד"ר נורית פינקל	פלמ"ח 23, חיפה	052-8325444	finkeln@walla.com
סיווני רותם	טבעון	052-6510665	sivanyrotem@gmail.com
עדי סיני	נתניה	054-8040787	adi.sinai@gmail.com
פרופ' עידן אדרקה	חיפה	052-3403295	iaderka@psy.haifa.ac.il
עפרה מירון	טבעון	054-4306020	ofra.miron@gmail.com
ענבל בר	חיפה	050-6974605	bar.inbal.shay@gmail.com
שי מענית	שכניה	052-7462828	s_maanit@hotmail.com





shaishor@013.net	052-3745478	נהלל	ד"ר שי שורר
shellyshimshoni@gmail.com	050-3497750	זכרון יעקב	שלי שמשוני
shanibulu@gmail.com	052-5408332	עין כרמל	שני כהן

פרטים על כל אחד מהמרצים ניתן למצוא באתר התוכנית: [www.cbtadres.co.il](http://www.cbtadres.co.il)

### למי מיועדת התכנית

התוכנית מיועדת עבור אנשי טיפול במקצועות הבאים: פסיכולוגים (תואר שני), עובדים סוציאלים, מטפלים בהבעה ויצירה, פסיכיאטרים, רופאי משפחה, יועצות חינוכיות, מרפאות בעיסוק, קרימינולוגים קליניים, מטפלים משפחתיים ואחיות פסיכיאטריות. המשתתפים יחולקו לקבוצות לימוד עפ"י המקצוע הטיפולי שלהם ועל סמך הניסיון הקליני והידע הקודם בפסיכותרפיה.

### הרשמה ושכר לימוד

בכדי להרשם יש למלא את טופס הרישום המכונן פרטים נוספים ניתן למצוא באתר התוכנית- [www.cbtadres.co.il](http://www.cbtadres.co.il). כמו כן, יש לשלוח תעודות מקצועיות במייל לליאת אשכנזי-- [cbt.integrative@gmail.com](mailto:cbt.integrative@gmail.com) ובהמשך יתואם ראיון אישי/ קבוצתי.

מועמדים שיתקבלו לתוכנית יתבקשו להעביר מקדמה על סך 500 שקלים (סכום זה יופחת מהתשלום הראשון לתכנית) ולאחר מכן, להעביר את התשלום המלא בהמחאות דחיות או בהוראת קבע על מנת להבטיח את מקומם בקבוצה (קבוצת הלימודים קטנה ולכן מספר המקומות מוגבל) ולחתום על התקנון. שכר הלימוד עבור שנת לימודים הינו 11,000 ₪ כולל מע"מ, ניתן לחלק עד לשמונה תשלומים.

**מדיניות ביטולים:** ניתן לבטל את הרישום עד ל 1/9 ולקבל חזרה את ההמחאות. (מדמי המקדמה יוחזרו 200 ₪) ביטול הרשמה לאחר תאריך זה ועד 1/10 יאפשר החזר של 50% מהתשלום בלבד. לאחר 1/10 לא יינתן החזר תשלום.

### בעלי תפקידים



ד"ר איתי אדרס- מנהל התוכנית  
ליאת אשכנזי- מנהלת אדמיניסטרטיבית  
שמרית נחום- מרכזת תוכנית הלימודים  
סיווני רותם- מרכזת התוכנית בקריית טבעון

אורי הרמן- יו"ר הועדה מקצועית  
שני כהן- ועדה מקצועית  
עפרה מירון לכטר- ועדה מקצועית  
לירון אליאסוב- ועדה מקצועית  
ד"ר נורית פינקל- ועדה מקצועית  
ד"ר שי שורר- ועדה מקצועית  
שלי שמשוני- ועדה מקצועית  
דינה נרקיס- ועדה מקצועית

### לוח שנת הלימודים

לימודים בימי רביעי או בימי חמישי, בבוקר 9:00-13:30

סמסטר א'- התחלת לימודים: ימי שלישי בטבעון: 29.10.24

ימי רביעי חיפה: 30.10.24 ימי חמישי חיפה: 31.10.24

סיום לימודים: יוני 2024 / תחילת יולי 2024

במועדים הבאים לא יתקיימו לימודים:

- פורים

- פסח

- יום הזכרון ויום העצמאות