החוג לפסיכולוגיה
Department of Psychology
http://hevra.haifa.ac.il/~psy
הפקולטה למדעי החברה ע"ש שמואל והרטה עמיר
The Herta and Paul Amir Faculty of Social Sciences

תוכנית הכשרה
בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

שנה"ל 2021-2023

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 שנתית, דו שנתית ותלת שנתית

ד"ר איתי אדרס- מרכז התוכנית | 052-2817057 | מייל: itay@cbtclinic.co.il | שמקין 26, חיפה 34750 | www.cbtadres.co.il

החוג לפסיכולוגיה
Department of Psychology
http://hevra.haifa.ac.il/~psy
הפקולטה למדעי החברה ע"ש שמואל והרטה עמיר
The Herta and Paul Amir Faculty of Social Sciences

תוכן עניינים

מטרת התוכנית	3
ייחוד התוכנית	3
מבנה התוכנית ופרטים חשובים	4
תוכנית הלימודים	7
שנה ב- מסלול מבוגרים מקדם אינטגרציה	11
שנה ב- מיקוד ילדים נוער והדרכת הורים	14
רשימת מורי התוכנית	19
למי מיועדת התכנית	20
הרשמה ושכר לימוד	18
בעלי תפקידים	18
לוח שנה"ל תשע"ט	19

טופס רישום מקוון

ד"ר איתי אדרס- מרכז התוכנית | 052-2817057 | מייל: itay@cbtclinic.co.il | שמקין 26, חיפה 34750 | www.cbtadres.co.il

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 הטיפולים.

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. **בשנה ב' ישנם שני מסלולים**: 1) 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. 2) מסלול ילדים- שנת לימודים הממוקדת בילדים, נוער והדרכת הורים. גם שנה זו כוללת לימוד של גישות הגל ה-3 ואינטגרציה עם גישות טיפול נוספות. **שנה ג'** הינה שנה המורכבת מקורסי בחירה או לחילופין לקיחת מסלול לימודים מלא נוסף של שנה ב'.

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.

ד"ר איתי אדרס- מרכז התוכנית | 052-2817057 | מייל: itay@cbtclinic.co.il | שמקין 26, חיפה 34750 | www.cbtadres.co.il

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. **בשנה ב'** ניתן לבחור בין שני מסלולי לימוד: 1) 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. 2) מסלול ילדים- שנת לימודים הממוקדת בילדים, נוער והדרכת הורים. גם שנה זו כוללת לימוד של גישות הגל ה-3 ואינטגרציה עם גישות טיפול נוספות. **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 השניה 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 ב 20/10/2021.

הלימודים הם חד שבועיים בימי רביעי / חמישי בבוקר בבית הכט שבמרכז הכרמל, שדרות הנשיא 142, חיפה.

שעות הלימוד בין 9:00-13:30 .

מכללת עמק יזרעאל

הלימודים בימי שלישי החל מ 19/10/2021, בין השעות 9:00-13:30.

בני ברק

לימודי הגברים בימי שלישי בערב

לימודי הנשים בימי שלישי בבוקר

הלימודים מתקיימים במכללת מבח"ר- יהושע בן נון 2, בני ברק.

סכנין

הלימודים מתקיימים בימי ראשון בבוקר בין השעות 9:00-13:30 במכללה להוראה בסכנין. שנת הלימודים הבאה תפתח ב 10/10/21

מסלול אונליין בשיתוף לימוד קרוב

הלימודים מתקיימים בימי שני בבוקר 9:00-12:15. ובנוסף מתקיימת קבוצה תרגול קטנה בימי רביעי/חמישי בוקר וערב לבחירה. התכנית מתחילה ב 25/10/21. 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

[טופס רישום מקוון]

תוכנית הלימודים /שנה א/

טיפול קוגניטיבי- מהתאוריה למעשי
[מרצה: ד"ר שי שורר / שני כהן/ ד"ר איתי אדרס/ ד"ר מירב שחר עייש/ עפרה מירון]

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 סוקרטים. 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/ ענבל בר/ 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 הרפייה 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 קוגניטיבי התנהגותי
[מרצה: ד"ר איתי אדרס]

מטרת הקורס לעסוק ולחקור את הנושא המוטיבציוני בטיפול הפסיכולוגי. מטרת הקורס לספק כלים אופרטיביים בעבודה על מוטיבציה הן באמצעות אלמנטים מגישת הגל השלישי (אקט) והן באמצעות הראיון המוטיבציוני (מילר ורולניק). 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/ נעה פלג/ 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: ד"ר עידן אדרקה/ דינה נרקיס/ שני כהן]

חרדה חברתית הינה אחת החרדות הנפוצות ביותר בעולם המערבי. מטרת הקורס לעשות אינטגרציה בין הטיפול הקוגניטיבי וההתנהגותי 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: ד"ר עודד בן ארוש/ עפרה מירון/ שני כהן/ ד"ר איתי אדרס]

הקורס יחשוף את התלמידים לגישות המרכזיות והמעודכנות בתחום הטיפול ב OCD. גישות אלו כוללות את מודל החשיפה ומניעת התגובה ההתנהגותית, מודל ההתמכרות, וכן גישות קוגנטיביות. 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/ גלית מלול]

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

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

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]

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 ומשמעויותיו, דיון בדילמות טיפוליות רלוונטיות ובחינת המושג דרך הצגת מקרים של המשתתפים. קריאת מאמרים רלוונטיים ילוו את מהלך הקורס.

החוג לפסיכולוגיה
Department of Psychology
http://hevra.haifa.ac.il/~psy
הפקולטה למדעי החברה ע"ש שמואל והרטה עמיר
The Herta and Paul Amir Faculty of Social Sciences

יישומי מיינדפולנס בחדר הטיפול
[דוד כהן]

בגל השלישי בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ניתן דגש לא רק על תוכן המחשבות המעצב את מצב הרוח, אלא גם על הטיות 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 פיסיולוגיים 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.

ד"ר איתי אדרס- מרכז התוכנית | 052-2817057 | מייל: itay@cbtclinic.co.il | שמקין 26, חיפה 34750 | www.cbtadres.co.il

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, מודליניג של מענה תואם לצרכי הליבה, עבודת מודים באמצעות כסאות ועוד.

הקורס יכלול את הנושאים הבאים: צרכים אוניברסלים, 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/ אור פרי]

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 DBT, MBCT ו – MBSR) 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 בטראומה- PTSD

[מרצים: ד"ר יעל כספי/ ד"ר שי שורר/ שי מענית]

מטרת הקורס להקנות ידע תאורטי ומעשי עדכני בטיפול בטראומה. הלימוד יכלול רקע 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 קוגנטיביים-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 הסיביטי טוענות שיש מקום לשינוי בהתייחסות למרחב הקשר הטיפולי והפיכתו למרחב פעיל ומרכזי בעבודה הטיפולית. בהמשך לכך הקורס יתבסס על רעיוניתיהם של ליהי, קרטרייט וספרן העוסקים באופן שילוב העבודה על הקשר הטיפולי בתוך טיפול סיביטי 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.

סדנת סלפי - פרוטוקול לטיפול בסוגיית זהות ה"עצמי", ילדים מתבגרים ומבוגרים

[מרצה: שני כהן]

ה-"SELFIE" הינו כלי עזר לחדר הטיפולים, לטיפול בנושא של זהות המטופל והדאלקטיקה שבין חלקיו השונים. מטרת התהליך לייצר אינטגרציה בין חלקי הזהות השונים והגמשתם אל מול הנוקשות והבידול שלהם. הגמשת חלקי זהות נוקשים ומבודדים, מקדמת שינוי בהרגלי חשיבה והתנהגות, מפתחת דרכי התמודדות חדשות עם מצבים מאתגרים בחיי היום יום ופותחת צוהר לרווחה נפשית וסיפוק ביחסים עם עצמינו ועם הזולת. הצעת עבודה זו אף היא אינטגרטיבית ומשלבת טכניקות טיפוליות מגישות ואסכולות שונות למשל, טיפול באומנויות, טיפול קוגניטיבי- התנהגותי (גל שני וגל שלישי: אקט, סכמה תרפיה), טיפול ויניקוטיאני וגשטאלט. פרוטוקול העבודה עם ה-"SELFIE" מציע דרך חוויתית ומסקרנת להכרות עם העצמי ומתאים לטיפול בילדים, מתבגרים ומבוגרים הפונים לטיפול עם בעיות מגוונות.

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 ומכוון למטרות מעשיות. הקורס נועד להקנות למשתתפים רקע עיוני וקליני שיאפשר להם להשתמש בכלים הייחודיים שמציעה השיטה.

הדרכה לימודית ותרגול מיומנויות

[שני כהן/ 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.

שנה ב' מיקוד ילדים, מתבגרים והדרכת הורים- (מתקיים ביום חמישי בלבד)

אהבה אינה מספיקה: הדרכות הורים לילדים עם הפרעת התנהגות
[עפרה מירון – ליכטר]

בקורס נלמד על המיומנות החמקמקה של הדרכת הורים במצבים מורכבים. ראשית, נבדוק אילו הנחיות מתאימות למצבים שונים (חרדה, דכאון, הפרעות התנהגות) – מה דומה ומה שונה בהן. בהמשך, נתמקד בהנחיות להורים שילדם סובל מהפרעת התנהגות. זהו נושא חשוב תמיד, ובעת הזו במיוחד לאור העלייה העצומה במספר הילדים המאובחנים כך. בהתאם לגישתם של פרופ' חיים עומר וד"ר שולמית בלנק נלמד על יישום מעשי של מונחים מעורפלים כמו "סמכות" ו-"גבולות". לבסוף, נשוחח על מלכודות חשיבה ומחשבות אוטומטיות האופייניות להורים עם ילדים הסובלים מהפרעת התנהגות ונשרטט את הדרכים להתמודד איתן.

אקט לטף - ACT- Acceptance and Commitment
[מרצה: אנה גולדברט]

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 DBT, MBCT ו – MBSR) 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.

סכמה תרפיה לילדים ונוער עפ"י יאנג.
[מרצה: גל גפן/ שלי זאנטקרן]

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, מודליניג של מענה תואם לצרכי הליבה, עבודת מודים באמצעות כסאות ועוד. נשים דגש על עבודה עם הורים ועם מתבגרים.

הפרוטוקול הגמיש- ויסות רגשי
[מרצה: שלי זאנטקרן]

בשנים האחרונות הולכת ומתבססת ההבנה כי בבסיס הקשיים הרגשיים וההתנהגותיים עומדים קשיים בויסות רגשי. לדוגמא: ילדים עם התנהגות אנטי סוציאלית או אגרסיבית, נמצאו מתקשים בויסות רגשות ובהתמודדות עם רגשות לא נעימים (Morris, 2004 & Frick). לטענת בארלו, קושי בויסות רגשי מהווה את הגורם המרכזי בהפרעות מצב רוח – חרדה ודיכאון (Barlow,2007) ועוד... .

מתוך הבנה זו, רבות מהגישות המתקדמות בעולם כיום מתמקדות בפיתוח מיומנויות לויסות רגשי, בסדנה נקנה ידע תיאורטי כמו גם כלים מעשיים המבוססים על 'הפרוטוקול הגמיש' לעבודה עם ילדים והדרכת הורים – שפותח על ידי ד"ר יעל שרון ושלי זאנטקרן

נושאי הסדנה: התפתחות הויסות הרגשי והמודל המודאלי של גרוס. קשיים אופייניים בתחום הויסות הרגשי ומיפוי מקיף לאיתור קשיים בויסות רגשי. רכישת ידע, תירגול והתנסות בשלבי העבודה בפרוטוקול הגמיש: זיהוי רגשות, הרחבת טווח רגשות ופיתוח מודעות עצמית רגשית, דינמיקה של רגש (עוצמה, משך, מהירות תגובה ותנודתיות), תחושות גופניות כסימן מקדים (כדרך הרגעה, ובחיבור לרגשות, מחשבות), מלכודות חשיבה ודרכי הפרכה (בחיבור לתחושות ולרגשות- המודל הקוגנטיבי), זיהוי מצבים מעוררי רגש (תירגול וחיבור למשמעות ומקורות לתמיכה), רגשות ראשוניים ומשניים, ביטוי רגשות ותקשורת רגשית והדרכת הורים לפיתוח מיומנויות ויסות רגשי בקרב ילדיהם.

ד"ר איתי אדרס- מרכז התוכנית | 052-2817057 | מייל: itay@cbtclinic.co.il | שמקין 26, חיפה 34750 | www.cbtadres.co.il

הפרעות חרדה בילדות
[מרצה: ד"ר מאיה זאבי/ סיווני רותם]

הקורס מקנה ידע תאורטי ומעשי בטיפול בחרדות ופוביות פשוטות בקרב ילדים. חרדות בקרב ילדים הינן שכיחות ועשויות להופיע לאורך שלבי ההתפתחות באופן טבעי. קורס זה יקנה כלים לזהות את המצבים בהם החרדה פורצת את גבול הנורמטיבי. הקורס יקנה כלים לטיפול בחרדת פרידה, חרדת בי"ס, חרדת בחינות, חרדה חברתית, אילמות סלקטיבית וחרדה מוכללת.

ניהול כעסים – ילדים מתפוצצים
[מרצה: ענבל בר]

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 והחיזוקים 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 תחושתי 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.

טיפול מערכתי ומיומנויות תקשורת במשפחה
[ד"ר נורית פינקל]

הקורס מהווה המשך לקורס מבוא לטיפול זוגי בראייה קוגניטיבית התנהגותית-מערכתית אינטגרטיבית, הנלמד בשנה א'. הקורס עוסק ביחסי הגומלין שבין תת המערכת הזוגית לבין תת המערכת ההורית, מפרספקטיבה מערכתית. נתמקד בהשפעת קשיים בזוגיות על היכולת לשיתוף פעולה הורי ומעורבות הורית משותפת.
הקורס מקנה ידע תיאורטי בסיסי בטיפול משפחתי מערכתי, תוך הדגשת שינויים בתפיסה הטיפולית, במטרות הטיפול ובתפקידי המטפל. על רקע זה, נלמדות התערבויות זוגיות במסגרת הדרכת הורים,

המקדמות יכולת שיתוף פעולה הורי. תהליך הלמידה משלב תרגולים חווייתיים ודיונים כיתתיים סביב הצגות מקרים הרלוונטיים לנושא הנלמד.

סדנת סלפי - פרוטוקול לטיפול בסוגיית זהות ה"עצמי", ילדים מתבגרים ומבוגרים
[מרצה: שני כהן]

ה-"SELFIE" הינו כלי עזר לחדר הטיפולים, לטיפול בנושא של זהות המטופל והדאלקטיקה שבין חלקיו השונים. מטרת התהליך לייצר אינטגרציה בין חלקי הזהות השונים והגמשתם אל מול הנוקשות והבידול שלהם. הגמשת חלקי זהות נוקשים ומבודדים, מקדמת שינוי בהרגלי חשיבה והתנהגות, מפתחת דרכי התמודדות חדשות עם מצבים מאתגרים בחיי היום יום ופותחת צוהר לרווחה נפשית וסיפוק ביחסים עם עצמינו ועם הזולת. הצעת עבודה זו אף היא אינטגרטיבית ומשלבת טכניקות טיפוליות מגישות ואסכולות שונות למשל, טיפול באומנויות, טיפול קוגניטיבי- התנהגותי (גל שני וגל שלישי: אקט, סכמה תרפיה), טיפול ויניקוטיאני וגשטאלט. פרוטוקול העבודה עם ה-"SELFIE" מציע דרך חוויתית ומסקרנת להכרות עם העצמי ומתאים לטיפול בילדים, מתבגרים ומבוגרים הפונים לטיפול עם בעיות מגוונות.

טיפול בהפרעות טורדניות- כפייתיות (טורט וטיקים, טריכוטילומניה, skin picking)
[מרצה: ד"ר מירב שחר/ דינה נרקיס]

הקורס יחשוף את התלמידים לגישות המרכזיות והמעודכנות בתחום הטיפול בהפרעות דחף. הקורס יכלול סקירה של הפרעות הדחף 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.

משחק ומשחקיות – יצירתיות בחדר הטיפול
[מרצה: שני כהן/ סיווני רותם]

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

www.cbtadres.co.il שמקין 26, חיפה 34750 itay@cbtclinic.co.il מייל: 052-2817057 ד"ר איתי אדרס- מרכז התוכנית

לימוד מיומנויות חברתיות
[מרצה: סיווני 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, משובים הדדיים וניתוחי מקרה.

הדרכה לימודית ותרגול מיומנויות
[מרצה: שני כהן/ 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.

טופס רישום מקוון

CBT אינטגרטיבי- רשימת מורי התוכנית

שם	כתובת	טלפון	מייל
ד"ר איתי אדרס	שימקין 26, חיפה	052-2817057	iadres@netvision.net.il
אור פרי	תל אביב	054-9983616	or.psych@gmail.com
אורי הרמן	מושב עין ורד	052-2365467	uherman@netvision.net.il
גלית מלול	קריית מוצקין	054-2562162	galitmalul@gmail.com
גלית גורן- גלעד		054-5315117	Galit.gilad@yahoo.com
גל גפן	קדימה	052-3443816	Geffen.gal@gmail.com
דוד כהן	שבי ציון	050-8358242	doodoodoom@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
נעה פלג	מצפה אבי"ב	050-5440100	noapele@gmail.com
ד"ר נורית פינקל	פלמ"ח 23, חיפה	052-8325444	finkeln@walla.com
סיווני רותם	טבעון	052-6510665	sivanyrotem@gmail.com
ד"ר עודד בן ארוש	מודיעין	052-5835891	obenarush@gmail.com
ד"ר 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
ד"ר שי שורר	נהלל	052-3745478	shaishor@013.net
שלי שמשוני	זכרון יעקב	050-3497750	shellyshimshoni@gmail.com
שלי זאנטקרן	רמת השרון	054-2223456	shelly@cbt4u.co.il
שני כהן	עין כרמל	052-5408332	shanibulu@gmail.com

פרטים על כל אחד מהמרצים ניתן למצוא באתר התוכנית: 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 המקוון. פרטים נוספים ניתן למצוא באתר התוכנית- www.cbtadres.co.il. כמו כן, יש לשלוח תעודות מקצועיות במייל לנעה פלג- cbt.integrative@gmail.com ובהמשך יתואם ראיון אישי.

מועמדים שיתקבלו לתוכנית יתבקשו להעביר מקדמה על סך 500 שקלים (סכום זה יופחת מהתשלום הראשון לתכנית) ולאחר מכן, להעביר את התשלום המלא בהמחאות דחויות 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

אורי הרמן- יו"ר הועדה מקצועית

ד"ר איתי אדרס- ועדה מקצועית

שני כהן- ועדה מקצועית

עפרה מירון לכטר- ועדה מקצועית

סיווני רותם- רכזת התוכנית במכללת עמק יזרעאל

החוג לפסיכולוגיה
Department of Psychology
http://hevra.haifa.ac.il/~psy
הפקולטה למדעי החברה ע"ש שמואל והרטה עמיר
The Herta and Paul Amir Faculty of Social Sciences

לוח שנת הלימודים

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

סמסטר א'- התחלת לימודים: ימי רביעי: 20/10/21 ימי חמישי: 21/10/21

סיום לימודים: ימי רביעי: 22.6.22 ימי חמישי: **23**.6.22

במועדים הבאים לא יתקיימו לימודים:

- **פורים**
- **פסח**
- **יום הזכרון ויום העצמאות**

טופס רישום מקוון

ד"ר איתי אדרס- מרכז התוכנית | 052-2817057 | מייל: itay@cbtclinic.co.il | שמקין 26, חיפה 34750 | www.cbtadres.co.il