בית הספר למדעי הפסיכולוגיה
הפקולטה למדעי החברה
ע"ש שמואל והרטה עמיר
אוניברסיטת חיפה

CBT אינטגרטיבי
הכשרה בטיפול קוגניטיבי - התנהגותי ממוקדת חוויה

תוכנית הכשרה
בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

שנה ג – ממוקד רגש

איט"ה
האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי
The Israeli Association for Behaviour and Cognitive Psychotherapies

חיפה

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 דו שנתית ותלת שנתית

תוכנית הלימודים -שנה ג- מסלול פרונטלי (לבוגרי מסלול דו שנתי)

מסלול שנה ג' : ממוקד רגש - מיועד לבוגרי תוכנית הכשרה דו-שנתית בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית.

שינוי רגשי הוא בסיס ההכרחי לשינוי בחוויית האדם הפונה לטיפול. בכדי לעבוד באופן יעיל עם רגשות, מטפלים צריכים להכיר לעומק סוגי רגשות (אדפטיביים לעומת הגנתיים), לזהות ולעצור דפוסים שונים של הימנעות מרגשות, לרכוש כלים להעמקת חווית הרגש לצורך יצירת שינוי רגשי.

התוכנית הלימודית נבנתה כך שתאפשר למשתתפים להמשיג מקרים בפשטות ובבהירות, לדייק מטרות ולעבוד באופן ממוקד ויעיל. התוכנית תשלב בין למידה של גישות מרכזיות לבין הדרכה רציפה לאורך השנה כך שתתאפשר אינטגרציה וחיבור לקליניקה.

שנת לימודים זו כוללת 150 שעות לימוד.

CBT אינטגרטיבי ממוקד רגש | 35 שעות

[מרצה: לירון אליאסוב]

מטרת הקורס: למידת מודל אינטגרטיבי ממוקד רגש הכולל המשגה ממוקדת של כאב רגשי ושימוש בכלים ממוקדי גוף-רגש לחשיפת החוויה הרגשית הכאובה, ויסות ועצירת דפוסי הימנעות מהחוויה ועיבוד החוויה באופן ממוקד ליצירת שינוי פסיכולוגי עמוק.

רקע: בעבודה הטיפולית נגיע למצבים שבהם המטופל אמנם מצליח להבין טוב יותר את הקושי והדפוסים הלא אדפטיביים שמשמרים ומחריפים את מצוקתו, אך הוא מתקשה לשנות את דפוסיו. בחדר הטיפול עשויה להיווצר תחושה של תקיעות שבה מדברים "על הדברים" אך לא נוצר שינוי משמעותי - רגשי, מחשבתי או התנהגותי.

גישות עדכניות ממוקדות גוף-רגש מדגישות את ההימנעות מהחוויה הרגשית כאחד הגורמים המרכזיים לתקיעות בטיפול. גוברת ההכרה שמטפלים (ללא קשר לאוריינטציה הטיפולית) זקוקים כלים שיאפשרו להעמיק את החוויה הרגשית בחדר הטיפול כך שהחוויה הטיפולית תקבל מימד התנסותי וחוויתי (Experiential).

מחקרים רבים (McKay, 2015 & Thoma) מצביעים על כך שלא די באקטיבציה וחשיפה לרגשות כפי שנהוג למשל ב-CBT, אלא שתהליכים של ליווי החוויה הרגשית-גופנית, קבלה שלה ויצירת משמעות מתוך החוויה, תרמו אף יותר לתוצאות הטיפול מעצם יצירת האקטיבציה הרגשית כשלעצמה.

יצירת חוויה התנסותית-רגשית בטיפול, מאפשרת גם תיקון רגשי חוויתי (Corrective Emotional Experience), שהינו משמעותי למטופלים עם היסטוריה של מורכבות ביחסי ההתקשרות המוקדמים.

נושאי הלימוד:

- הקורס יכלול המשגה תיאורטית מקיפה אך לפחות מחצית מהזמן יוקצה לתרגול חוויתי גופני-רגשי של המשתתפים (התרגול יתבצע בהדגמות התנסותיות חיות).
- בקורס יינתן רקע תיאורטי עדכני להבנת מאפייני החוויה הגופנית בתהליך הרגשי, סוגי רגשות: אדפטיביים לעומת הגנתיים ומרכיבי הסכמה הרגשית. כמו כן נלמד על דפוסי ההימנעות רגשית והשלבים בתהליכי שינוי רגשי: שינוי ביכולת לחוות ולבטא רגשות, הגמשת אמונות ליבה ותפיסת עצמי-אחר ושינוי דפוסי התנהגות (הלמידה תלווה בצפייה בהקלטות וידיאו של טיפול).
- המשתתפים ילמדו לייצר המשגה ממוקדת וברורה (פורמולציה) של מצוקת המטופל לפי המודל האינטגרטיבי ממוקד רגש. לתפיסתי, המשגה ברורה הינה תנאי הכרחי להפעלת כלים באופן ממוקד ויעיל.
- יתורגלו כלים המתמקדים בחוויה הגופנית (Somatiic Experiencing & Focusing) כדרך לויסות וליווי החוויה הגופנית-רגשית המשמשים כמצע להעמקת העבודה הרגשית.
- יתורגלו כלים של הפעלה רגשית (חשיפה בדמיון, שכתוב נארטיבי בדמיון, עבודת כיסאות ועוד) על מנת להעמיק החוויה הרגשית והגמשת דפוסי הימנעות רגשית.

סכמה תרפיה מתקדמים עפ"י יאנג | 43 שעות

[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 אוניברסליים, 18 סכמות, דפוסי התמודדות בלתי מסתגלים, מודים, פרוטוקול סכמה תרפיה להפרעת אישיות גבולית, פרוטוקול להפרעת אישיות נרציסטית, פרוטוקול להפרעת אישיות הימנעותית-תלותית, הדגמות ותרגול.

הקורס מהווה תנאי בסיסי להכשרה והסמכה בסכמה תרפיה.

סדנה מתקדמת באקט | 20 שעות

ACT- acceptance and commitment

[מרצה: ניב אידלמן]

קורס זה הינו הכשרה מתקדמת שנועדה למטפלים שעברו לפחות הכשרה בסיסית באקט .

הקורס נועד לאפשר העמקה ויישום של עקרונות וטכניקות אקט. במהלכו ננסה לדייק את הייחוד של ההשקפה וההתערבויות האקטיות. מכיוון שאקט היא שיטה טיפולית המדגישה את נוכחותו ומעורבותו של המטפל, הלימוד בקורס יעשה באופן קרוב חוויה, דרך הדרכות, סימולציות והתנסויות. המשתתפים יוזמנו במהלך הקורס להתנסות בעצמם במגוון התערבויות וטכניקות

אקט, הן במפגשים עצמם והן במהלך השבוע ביניהם. כמו כן, יוזמנו המשתתפים להביא התלבטויות וקשיים מחדר הטיפולים אשר יסייעו לנו ללמוד כיצד לייצר התערבויות מבוססות אקט וכיצד להבנות פורמולציות טיפוליות על פי תפיסת השיטה .
בדומה לשיטה, הקורס עצמו הוא בעיקרו יישומי ומטרתו להעשיר את הרפרטואר הטיפולי דרך לימוד, התנסות וחוויה.

"אפקט פוביה וטיפול דינאמי חוויתי" (EDT) | 32 שעות

[מרצה: יורם ראובני]

הקורס מציג גישה דינמית-חווייתית (Experiential Dynamic Therapy – EDT) לעבודה עם מגוון רחב של סימפטומים.

נקודת המוצא היא ההבנה שפוביה מרגשות – כלומר פחד עמוק מחוויה רגשית מסוימת או מהשלכותיה הגופניות והבינאישיות – מהווה מנגנון מרכזי המשמר סימפטומים ודפוסי הימנעות.

הקורס יתמקד בזיהוי חרדה והגנות לא אדפטיביות, בזמן אמת. בויסות רגשות והגמשת הגנות נוקשות ובהובלה הדרגתית של המטופל למגע חווייתי בטוח עם רגשות ליבה. הלמידה משלבת המשגה דינמית-חווייתית, עקרונות של חשיפה רגשית, והתבוננות בתהליכי שינוי דרך צפייה בדוגמאות קליניות. הדגש הוא יישומי: כיצד להפוך הבנה תיאורטית של רגש הגנה וחרדה להתערבות חיה, מדויקת ואפקטיבית בתוך המפגש הטיפולי.

שעות הלימוד בקורס מוכרות כחלק מהדרישות התיאורטיות במסלול ההכשרה הבינלאומי ב-EDT (IEDTA).

מרצה הקורס:

יורם ראובני (M.S.W), מדריך. מנהל ומייסד מרכז "אתרוג משה" – רפואה ופסיכותרפיה. מרכז את מסלול ההכשרה הרשמי ב-EDT בישראל.

הדרכה לימודית ותרגול מיומנויות | 20 שעות
[מרצה: לירון אליאסוב]

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

<u>דרישות וחובות התוכנית</u>

תנאי קבלה

התוכנית מיועדת לאנשי טיפול מוסמכים (פסיכולוגים תואר שני, עובדים סוציאליים, מטפלים באמנות, פסיכיאטרים, יועצים חינוכיים, קרימינולוגים קליניים). המועמדים נדרשים להציג **תעודת סיום של תוכנית הכשרה דו-שנתית בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית (CBT)** המוכרת על ידי איט"ה וניסיון טיפולי של שנתיים לפחות.

חובות התלמיד

- **נוכחות:** חובת נוכחות מלאה (80%).
- **קריאה:** עמידה במטלות קריאת חומרי העזר, המאמרים והפרוטוקולים המומלצים.
- **הצגת מקרה:** במהלך שנת הלימודים מתקיים קורס "הדרכה דידקטית ותרגול מיומנויות"- במהלך קורס זה יציגו התלמידים מקרה לשם דיון מקצועי בכיתה.
- **עבודה מסכמת:** הסטודנטים ידרשו להגיש עבודת סיום בתום שנת הלימודים.

רשימת המרצים בתוכנית

שם	כתובת	טלפון	מייל
ד"ר איתי אדרס	שימקין 26, חיפה	052-2817057	itay@cbtclinic.co.il
גלית גורן- גלעד	כפר הס	054-5315117	Galit.gilad@yahoo.com
יורם ראובני	חדרה	052-4487748	machon.etrrog@gmail.com
ניב אידלמן	הרצליה	054-4584655	NIVEIDEL@gmail.com
לירון אליאסוב	בנימינה	050-2066143	lironeliasov@gmail.com

הרשמה ושכר לימוד

שנת הלימודים תשפ"ז תחל 14.10.26 , ימי רביעי 09:10-13:40 , בבית הכט, שדרות הנשיא 142 חיפה.

בכדי להרשם יש למלא את טופס הרישום המכוון פרטים נוספים ניתן למצוא באתר התוכנית- www.cbtadres.co.il. כמו כן, יש לשלוח תעודות מקצועיות **במייל לליאת אשכנזי-** 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 בהוראת קבע על מנת להבטיח את מקומם בקבוצה (קבוצת הלימודים קטנה ולכן מספר המקומות מוגבל) ולחתום על התקנון. שכר הלימוד עבור שנת לימודים הינו 11,600 ₪ כולל מע"מ, ניתן לחלק עד לשמונה תשלומים.

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

*** יתכנו שינויים בתכנית.**

בעלי תפקידים

ד"ר איתי אדרס- מנהל התוכנית

ליאת אשכנזי- מנהלת אדמיניסטרטיבית

שמרית נחום- מרכזת מקצועית תוכנית הלימודים בחיפה

סיוני רותם- מרכזת מקצועית תוכנית הלימודים בקריית טבעון

אורי הרמן- יו"ר הועדה מקצועית

שני כהן- ועדה מקצועית

לירון אליאסוב- ועדה מקצועית

ד"ר נורית פינקל- ועדה מקצועית

שלי שמשוני- ועדה מקצועית

דינה נרקיס- ועדה מקצועית