

תוכנית הכשרה בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

שנה"ל 2018-2020



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 ודו שנתית/ מסלול מקדם אינטגרציה ומסלול ילדים

תוכן עניינים

3	מטרת התוכנית
3	ייחוד התוכנית
4	מבנה התוכנית ופרטים חשובים
6	תוכנית הלימודים
9	שנה ב- מסלול מקדם אינטגרציה
12	שנה ב- מיקוד ילדים נוער והדרכת הורים
17	רשימת מורי התוכנית
18	תנאי קבלה
18	הרשמה ושכר לימוד
18	בעלי תפקידים
19	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 בנוכחות אקטיבית, מעשית ומעודדת שינוי של המטפל בחדר הטיפוליים.

הייחוד של התוכנית

התוכנית מוכרת באיט"ה במתכונת **חד-שנית** (תוכנית בסיסית) ו**דו-שנית**. 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. שנה א' מתמקדת בגישה הקוגניטיבית התנהגותית (גל ראשון ושני) והיישום שלה בטיפול באנשים הסובלים מהפרעות חרדה, מצב רוח OCD. **בשנה ב' ישנם שני מסלולים: (1) טיפול מתקדם – מיקוד באינטגרציה בין ה CBT לגישות ושפות טיפול נוספות, בין הגישות: סכמה תרפיה, טיפול אינטגרטיבי, ACT ועוד. (2) מסלול ילדים – שנת לימודים הממוקדת בילדים, נוער והדרכת הורים.**

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

התוכנית היא דו-שנתית, אך עם אופציה לסיים לאחר שנה אחת ולקבל תעודת סיום לימודים בתוכנית הבסיסית בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית (חלק א') המוכרת ע"י איט"ה ובליזוי אקדמי של היחידה ללימודי המשך בפקולטה למדעי הרווחה והבריאות באוניברסיטת חיפה. בשנה ב' ניתן לבחור בין שני מסלולי לימוד: **(1) טיפול מתקדם** – מיקוד באינטגרציה בין ה CBT לגישות ושפות טיפול נוספות, בין הגישות: סכמה תרפיה, טיפול אינטגרטיבי, ACT ועוד. **(2) מסלול ילדים** – שנת לימודים הממוקדת בילדים, נוער והדרכת הורים.

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 הטיפוליים. כל אלה על מנת לעמוד בדרישות של איט"ה.

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 בחיפה. מקום הלימוד הוא בית הכט (ליד האודיטוריום), שדרות הנשיא 142, מרכז הכרמל, חיפה. הלימודים מתקיימים אחת לשבוע בימי רביעי בבוקר או בימי חמישי בבוקר, בין השעות 9:00-13:30.

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 היחידה ללימודי המשך בפקולטה למדעי הרווחה והבריאות באוניברסיטת חיפה ואיט"ה, תינתן לתלמיד אשר סיים את כל חובותיו הכוללות: נוכחות מלאה (עד 20% העדרות), הגשת שיעורי בית, הגשת עבודת סיום, טיפול ב 8 מטופלים וקבלת 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: ענבל צ'יובן/ שני כהן/ ד"ר איתי אדרס/ ד"ר מירב שחר עייש]

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]

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]

הקורס מלמד טכניקות הרפיה מגוונות ומתמקד בשילובם בטיפול. הטכניקות שילמדו יכללו הרפיה נשימתית, שרירית ודימיון מודרך. כמו כן, נתרגל מיינדפולנס בכדי להניח את התשתית ללימוד, שיערך בשנה ב', בטיפול באמצעות טכניקות המיינדפולנס. הקורס כולל תרגולים בכיתה.

הגישה המוטיבציונית ויישומה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי

[מרצה: ד"ר איתי אדרס]

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

טיפול בהתקפי פאניקה והתקפי זעם

[מרצה: שני כהן/ ד"ר דנה סיני/ נעה פלג]

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]

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 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]

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

הדרכה לימודית ותרגול מיומנויות

[מרצה: אורי הרמן/ שני כהן/ עפרה מירון/ 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]

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

תוכנית הלימודים / שנה ב- מסלול מקדם אינטגרציה/

הכשרה בסכמה תרפיה עפ"י יאנג. [מרצה: ד"ר עופר פלד/ הילה הראל]

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: קונפונטציה 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 רן אלמוג/ 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.

פסיכולוגיה של האכילה- טיפול קוגניטיבי התנהגותי משולב באנשים הסובלים

מהשמנה וקשיים נוספים בוויסות האכילה (מרצה: ד"ר ציפי העצני/ שלי שמשוני)

הקורס עוסק בהבנת המורכבות הפנומנולוגית והאתיולוגית של הפרעות ויסות אכילה והשמנה ומציג תוכנית טיפולית מנקודת מבט קוגניטיבית התנהגותית אינטגרטיבית. המודל הטיפולי המוצג מבוסס על המודל הטרנס דיאגנוסטי להבנת הפרעות בוויסות האכילה ועושה שימוש בכלים טיפוליים של שינוי התנהגות וזיהוי עיוותי חשיבה על סמך גישה קוגניטיבית התנהגותית קלאסית ("גל שני"), לצד הרחבה והעמקה בכלים טיפוליים מתוך ה ACT, ה DBT והסכמה תרפיה ("גל שלישי"). הקורס רלוונטי לאנשי מקצוע העובדים עם אנשים הסובלים מקשיים מגוונים בוויסות האכילה. כמו-כן, מכיוון שמדובר ביישום עקרונות טיפוליים שמשותפים גם לתחומי קושי אחרים, הרי שגם אנשי מקצוע שאינם עובדים ישירות בתחום יכולים למצוא בו עניין.

טיפול בטרומה- PTSD

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

מטרת הקורס להקנות ידע תאורטי ומעשי עדכני בטיפול בטרומה. הלימוד יכלול רקע תאורטי על PTSD ויתמקד בטיפול בגישות ה PE (prolonged exposure) וה CPT (cognitive processing therapy). הלימוד כולל לימוד תאורטי, תרגול של הגישות 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.

הקשר הטיפולי כמרחב פעיל לאינטגרציה של ה CBT (אינטגרציה של גישת יחסי אובייקט והגישה ההתייחסותית בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי) [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 ינתן 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 חלקי השונים. מטרת התהליך לייצר אינטגרציה בין חלקי הזהות השונים והגמשתם אל מול הנקשות 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 מטא-קוגניטיבי [מרצה: אהוד חלק]

טיפול מטא-קוגניטיבי (MCT) הינו שיטת טיפול שפותחה ע"י Wells Adrian, השמה דגש על תהליכי החשיבה. הגישה מתמקדת בהמשגת תהליכי החשיבה השונים ובעשיית שינוי ברמת חשיבה זו. הגישה נחקרה ונמצאה מתאימה בהפרעות: OCD, PTSD, GAD, דיכאון, פסיכوزה והפרעת אישיות גבולית.

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

[מרצה: אורי הרמן/ שני כהן/ עפרה מירון/ 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

הסמכות החדשה [מרצה: צוות שניידר מיחידת הסמכות החדשה]

הקורס מציג מודל טיפולי המיועד לצוותים מקצועיים המטפלים בילדים ומתבגרים אשר המתמודדים עם בעיות התנהגות או סוגים שונים של אלימות. הקורס מציג את הרציונל התאורטי ומגוון טכניקות טיפוליות המסייעות להורים או מורים להבנות את סמכותם מול התנהגות מקצינה של ילדים ונוער. הקורס מועבר ע"י עידן עמיאל, מנהל היחידה להדרכת הורים במרכז שניידר.

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.

הכשרה בסכמה תרפיה עפ"י יאנג. [מרצה: נאוה ולד]

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 לדפוס התקשרות ויחסי האובייקט שלו. מעבר ללמידה התיאורטית יושם בסדנא זו דגש על התנסויות חוויתיות של המשתתפים באסטרטגיות ייחודיות לסכמה תרפיה כגון: קונפירמציה אמפטית, הורות חלקית מתקנת, עבודה בדמיון על זיכרונות ילדות וביצוע רישום מתקן, מודלינג של מענה תואם לצרכי הליבה, עבודת מודים באמצעות כסאות ועוד. נשים דגש על עבודה עם הורים ועם מתבגרים.

אבני דרך התפתחותיות וטיפול תרופתי לילדים ונוער.

(מרצה: ד"ר דנה עמישר)

הקורס יעסוק בהמשגת אבני הדרך ההתפתחותיות בין גילאי 3-10 במישור הקוגניטיבי, הסנסו-מוטורי והרגשי על מנת לאפשר אבחנה מבדלת בין מצבים הפתחותיים תקינים לפתולוגים. כמו כן, הקורס יעסוק בעבודה המערכתית עם פסיכיאטר ילדים, הקניית ידע פסיכו-פרמקולוגי רלוונטי, גיוס ההורים לטיפול תרופתי והכרת תופעות הלוואי המשמעותיות.

הפרוטוקול הגמיש- ויסות רגשי [מרצה: שלי זאנטקין]

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 זאנטקין

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 הקוגניטיבי),

זיהוי מצבים מעוררי רגש (תירגול וחיבור למשמעות ומקורות לתמיכה), רגשות ראשוניים ומשניים, ביטוי רגשות ותקשורת רגשית והדרכת הורים לפיתוח מיומנויות ויסות רגשי בקרב ילדיהם.

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

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 ב"ס, חרדת בחינות, חרדה חברתית, אילמות סלקטיבית וחרדה מוכללת.

ניהול כעסים – ילדים מתפוצצים [מרצה: איתי הרמן / 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 תחושת כגוף ידע נוסף, המשפיע ומושפע בתוך המערכת החושבת, המרגישה והמגיבה. התלמידים ילמדו כחלק אינטגרלי מהקורס טכניקות ויסות שונות, ילמדו את המודל באופן תיאורטי ומעשי דרך תרגול והתנסות.

טיפול מערכתי והתערבויות זוגיות בהדרכת הורים (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.

ענייני העולם התחתון- אנורזיס ואנקומפרזיס (הרטבה והתלכלכות) [מרצה: ד"ר ברוך קושניר]

אנקומפרזיס ("התלכלכות") היא תופעה של הפרשת צואה לא רצונית. אנורזיס ("הרטבה") היא תופעה של הטלת שתן לא רצונית. תופעות אלו שכיחות. כאשר על פי הערכות 1%-4% מהילדים עד גיל 12 מתמודדים עם אנקומפרזיס ואילו 7% מהילדים בגיל 7 מתמודדים עם אנורזיס. במקרים רבים הבעיה מתמשכת על פני חודשים רבים ואך על פי שנים וגורמת לעוגמת נפש רבה לילד ולהוריו. בקורס נלמד מודלים התנהגותיים לטיפול בתופעות אלו בקרב ילדים ונוער.

הפרעת קשב-AD(H)D (דורית שמרון)

הפרעת קשב וריכוז Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) היא הפרעה נוירוביולוגית השכיחה ביותר בגיל הילדות. 7-10% מהילדים בגילאי בית ספר וכ 2-6% מילדי הגן מאובחנים ומופנים לטיפולים השונים. היום מתייחסים ל ADHD כהפרעה נוירוקוגניטיבית כרונית הנמשכת לאורך רצף החיים ומערבת ליקויים בתפקודים ניהוליים Executive Functions ומשפיעה על מגוון רחב של תפקודים בהווה ובעתיד. בתוכנית נכיר את ההגדרות של ADHD, סוגי הערכות ואיבחונים, הגדרות של תפקודים ניהוליים וסוגי הקלסיפיקציות השונות, ליקויים בתפקודים אלו, רציונאל לתוכניות התערבות וטיפול, הכרות עם ליקויים בעיבוד וויסות חושי והכרות עם שיטות טיפול Cog-fun טיפול קוגניטיבי תפקודי ו Parental Occupational Executive Training (POET).

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 וטיפול בסיסי 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 ויניקטיבי 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 דחף (טורט וטיקים, טריכוטילומניה, skin picking) (מרצה: ד"ר מירב שחר/ איתי הרמן)

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

הדרכה לימודית ותרגול מיומנויות (מרצה: אורי הרמן/ 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.

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
אריאל יעקובי	מושב קדימה	052-6378449	ariel.jacoby@gmail.com
ד"ר דני חמיאל	תל אביב	052-5237333	dhamiel@gmail.com
הילה הראל	יודפת	052-2342262	hilla.harl@gmail.com
זהבה לונטל	הלילך 11, נשר	052-2414107	zehava.lawental@gmail.com
ד"ר יעל כספי	חיפה	050-2065276	yael_caspi@yahoo.com
לירון אליאסוב	חיפה	050-2066143	lironeliasov@gmail.com
ד"ר נורית פינקל	פלמ"ח 23, חיפה	052-8325444	finkel@walla.com
ד"ר עודד בן ארוש	מודיעין	052-5835891	obenarush@gmail.com
ד"ר עופר פלד	גבעת ח"ן, רעננה	052-2225113	peledofer@gmail.com
ד"ר עידן אדרקה	חיפה	052-3403295	iaderka@psy.haifa.ac.il
עפרה מירון	טבעון	054-4306020	ofra.miron@gmail.com
ד"ר צופי מרום	כפר סבא	03-7650639	sofimaron@013.net.net
רן אלמוג	תל אביב	054-4449798	almogran@hotmail.com
שי מענית	שכניה	052-7462828	s_maanit@hotmail.com
שי שורר	נהלל	052-3745478	shaishor@013.net
שלי שמשוני	זכרון יעקב	050-3497750	shellyshimshoni@gmail.com
שני כהן	עין כרמל	052-5408332	shanibulu@gmail.com

פרטים על כל אחד מהמרצים ניתן למצוא באתר התוכנית: www.cbtadres.co.il

תנאי קבלה

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. במידת האפשר המשתתפים יחולקו לקבוצות לימוד עפ"י המקצוע הטיפולי שלהם ועל סמך הניסיון הקליני והידע הקודם בפסיכותרפיה דינמית.

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- noapele@gmail.com ובהמשך יתואם ראיון אישי.

מועמדים שיתקבלו לתוכנית יתבקשו להעביר את התשלום בהמחאות דחיות 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. 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

נעה פלג- רכזת התוכנית בחיפה

סיווני רותם- רכזת התוכנית במכללת עמק יזרעאל

לוח שנת הלימודים

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

סמסטר א'- התחלת לימודים: ימי רביעי: 10/10/18 ימי חמישי: 11/10/18

סיום סמסטר א': ימי רביעי: 30/1/19 ימי חמישי: 31/1/19

סמסטר ב'- התחלת לימודים: ימי רביעי: 13/2/19 ימי חמישי: 14/2/19

סיום סמסטר ב': ימי רביעי: 10/7/19 ימי חמישי: 11/7/19

במועדים הבאים לא יתקיימו לימודים:

- פורים

- פסח

- יום הזכרון ויום העצמאות

