



ידיעון לימודי הכשרה 'דור שלישי אינטגרטיבי' לימודי המשך



משרד לימודי החוץ
האוניברסיטה הפתוחה

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



מכון פסגות
לטיפול וזכירה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

אנו גאים לשתף אתכם בתכנית הלימודים המחודשת שתתקיים בשנת תשפ"ב במסגרת לימודי המשך של ביה"ס לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית.

התכנית הותאמה לרוח השעה ומתמקדת בפיתוח מיומנויות עבודה על פי הגל השלישי של ה-CBT.

לימודי ההמשך מיועדים בראש ובראשונה לבוגרי התכנית הדו שנתית של ביה"ס לפסיכותרפיה, שבסיומה יקבלו תעודה על לימודים תלת שנתיים ולבוגרי תכניות אחרות המבקשים להעמיק בגישות הדור השלישי אינטגרטיבי; בהבנה תיאורטית ויישומית בתחומי הטיפול עכשוויים.

מאחלים לך שנת לימודים פוריה ומשמעותית

סגל מכון פסגות לטיפול והכשרה ומנהלת ביה"ס

אורב ברקבי שני



משרד החינוך
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



מכון פסגות
לטיפול והכשרה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

מידע כללי

מועדי הוראה

ימי ראשון בין השעות 16:00-20:30, ימי שישי בין השעות 8:30-13:00 (קורס EFT)
בפירוט הקורסים מופיעים מועדי הוראה ספציפיים לכל קורס בנפרד.
שנת הלימודים תיפתח 03.10.21

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, ר"ג.
כניסה לחניה חנינם בקמפוס מרח' האצ"ל 13.
חניה נוספת בכחול לבן בחניון ברח' פנחס רוטנברג.
במידה ובשל מגבלות הקורונה לא ניתן יהיה לקיים לימודים בקמפוס יועברו הלימודים למתכונת מקוננת בזום.

רישום

ניתן להירשם לקורס בודד/שנה מלאה.
הנחת רישום מוקדם בסך 10% בגין שנה מלאה, עד לתאריך ה-15.07.21.
לנרשמים לשנה מלאה יהיו זכאים לכרטיס סטודנט.

תעודה

תעודה של מכון פסגות ובחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה בסיום כל קורס.
בהשלמת 6 קורסים, תהיה זכאות לתעודה על הכשרה בגישות אינטגרטיביות.
לבוגרי מסלול הדו שנתי של מכון פסגות יהיו זכאים לתעודה **בדור שלישי אינטגרטיבי**.

תשלום

עבור קורסים בודדים – לפי פירוט התשלום בטופס הרישום.
עבור שנה מלאה – 10,950 ₪, ניתן לשלם עד 10 תשלומים בהוראת קבע כרטיס אשראי.
עבור שנה מלאה לאחר הנחת רישום מוקדם – 9855 ₪, עד לתאריך ה-15.07.21.

טיפול באמצעות מיינדפולנס וחמלה (35 ש"א)

המונח מיינדפולנס מתורגם לעברית כקשיבות, כמודעות וכתשומת לב. אני, פרופ' נורית ירמיה, אוהבת את התרגום לתשומת לב כיוון שברב השפות האיטיות, במילים מיינדפולנס והרטפולנס (heart - לב) ישנה אותה משמעות.

במודעות ובתשומת לב אנחנו מנסים לאפשר למיינד/לב ולגוף להיות במקום אחד בו זמנית. הגוף שלנו יכול להיות רק במקום אחד בזמן אחד, אבל המיינד שלנו משוטט לעבר ולעתיד, לפנטזיות ולדאגות וכפי שמארק טוויין כבר אמר "דאגתי לכל כך הרבה דברים בחיים שלי, ורק חלק מאד קטן התממש". כך שבמיינדפולנס אנחנו מתרגלים איך להיות בקשיבות, בתשומת לב, בכל רגע עם כוונה וללא שיפוטיות. אנחנו לומדים איך להסדיר את הקשב ולהכיר את תחושות הגוף כדי להסדיר גם את הרגשות, המחשבות והפעולות שלנו כדי שנוכל לבחור את התגובות שלנו לגירויים פנימיים וחיצוניים ולא להגיב מתוך ההרגל ובכך לחיות חיים משמעותיים.

ההזמנה למיינדפולנס הינה הזמנה למיטביות, well being. לאפשרות להיות נוכחים בדיוק במקום שבו נמצאים. בקורס נתרגל את חמשת תרגולי היסוד של: נוכחות מודעת, קשיבות לנשימה, לתחושות, לרגשות ולמחשבות. נתרגל תרגולי תנועה מודעת וחמלה עצמית ולזולת. נשוחח ונלמד על הבסיס ההיסטורי, התיאורטי והמעשי של מיינדפולנס וחמלה; על איך להעמיק את הנוכחות שלנו ולבסס תרגול יומי של התייחסות לתחושות, רגשות ומחשבות, על כך שהמחשבות שלנו הן אמיתיות עבורנו אבל לא בהכרח עובדות בעולם בחוץ, על האתגרים שבלהיות כאן ועכשיו, על התנאים וההתניות, ואיך בכלל אפשר לחיות חיים עם יותר נחת ועם יותר ידידותיות ואכפתיות כלפי עצמנו ואחרים.

אמרת זן ידועה הינה ש"לא מספיק לשבת על הכרית ולתרגל, צריך גם לטאטא את הגינה" כלומר, התרגול חשוב אך צריך גם לפעול בעולם, וצריך לפעול באופן קשוב וחומל. כך שבעוד שהקשיבות היא בהווה, לכל רגע ורגע, החמלה כבר טומנת בקרבה את העתיד.

הקורס יכלול התייחסות לשילוב של כלים של קשיבות וחמלה בעבודה השוטפת בקליניקה והמשתתפים יוזמנו להתייעץ לגבי טיפולים שוטפים.

הקורס מתאים גם למי שזו תהיה ההתנסות והלמידה הראשונה בתחום.

שיטת לימוד

הקורס מבוסס על תרגול וחוויה אישית, הקניית ידע, ושיח בזוגות, בקבוצות ובמליאה.



בחסות
האנטיביוטיקה הפתוחה
מעקר לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



מכון פסגות
לטיפול וחקירה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

דרישות הקורס

- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.
- תרגול יומיומי בין המפגשים.

משך הקורס

7 מפגשים של 5 שעות, בסך 35 ש"א – בימי א', בין השעות: 16:00-20:30
מועדים: 3.10.21, 10.10.21, 17.10.21, 24.10.21, 31.10.21, 7.11.21, 14.11.21
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, רמת גן
כניסה לחניה חנינם בקמפוס מרח' האצ"ל 13
* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

עלות הקורס

₪ 2,625

תעודה

המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

פרופ' נורית ירמיה, הינה פסיכולוגית התפתחותית וקלינית מומחית. בן השנים 1990-2020 היא הייתה חברת סגל במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית, בה גם שמשה כדיקן הסטודנטים וכמנהלת תכנית לייפר ללימודי נשים ומגדר. בן השנים 2014-2016 שימשה בתפקיד המדענית הראשית במשרד המדע, הטכנולוגיה והחלל והייתה יו"ר קרן המחקר של המשרד, ויו"ר המועצה הלאומית לקידום נשים במחקר ובטכנולוגיה. היא עוסקת בעשור האחרון בתחום הפסיכולוגיה החיובית, במיינדפולנס ובחמלה, לומדת בודהיזם, ולומדת, מתרגלת ומנחה סדנאות וקורסים בתחומים של מיינדפולנס וחמלה לקהל הרחב, לארגונים, למטפלים, לצוותים חינוכיים ולהורים.



משרד החינוך
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

טיפול ב-ACT תרפיית קבלה ומחויבות (25 ש"א)

Acceptance and commitment therapy

ACT היא אחת מגישות הטיפול הבולטות והפופולריות מתוך הדור השלישי ב-CBT. נמצאה יעילה כטיפול במגוון רחב של הפרעות לרבות חרדה, דיכאון, התמכרויות וכאב. הטיפול ב-ACT שם דגש על גמישות פסיכולוגית וראייה של האדם באופן הוליסטי, באמצעות מגוון טכניקות יישומיות של קשיבות (mindfulness), קבלה ומחויבות, האדם רוכש לעצמו דרכי התבוננות והתנהגות גמישים ומסתגלים יותר, המאפשרים לו לחיות חיים עשירים ורבי משמעות אשר הולמים את ערכיו.

תוכן הקורס

- הבסיס התיאורטי והפילוסופי של שיטת הטיפול.
- העמקה במודל של ACT לגמישות פסיכולוגית.
- המשגת מקרה דרך עדשות התיאוריה של ACT.
- רכישת מיומנויות בטכניקות שונות לקבלה ומחויבות.
- העמקה במושג "הערכים" והטמעתו בשיח הטיפולי.

שיטת לימוד

דיקטית וחוייתית/תרגולים, שימוש של סרטונים שמדגימים טיפול. בנוסף, הסטודנטים יתבקשו לתרגל את המיומנויות שירכשו בין מפגש למפגש.

דרישות הקורס

- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

משך הקורס

5 מפגשים של 5 שעות, בסך 25 ש"א – בימי א' בין השעות: 16:00-20:30
מועדים: 21.11.21, 12.12.21, 19.12.21, 26.12.21, 2.1.22
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, רמת גן
כניסה לחניה חנימ בקמפוס מרח' האצ"ל 13
* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום



בחסות
האנטיביוטיקה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

עלות הקורס

₪ 1,875

תעודה

המסיימים העומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

דן ברזילי, פסיכולוג חינוכי מומחה (MA נירופסיכולוגיה שיקומית), מטפל מומחה ומדריך התנהגותי קוגניטיבי, קב"ן במילואים מנהל ומייסד מרכז "קשב רב"- מרכז לאבחון וטיפול בהפרעות קשב וריכוז. איש סגל בכיר בביה"ס ובעל ניסיון של שנים בהוראה וטיפול על פי גישת ה-ACT. בנוסף, משלב בפרקטיקה הטיפולית גישות טיפול שונות ביניהן טיפול ב-CBT, ביופידבק ונירופידבק.

טיפול בגישת סכמה תרפיה (30 ש"א)

סכמה תרפיה היא גישה טיפולית שהחלה להתפתח בשנות השמונים בארה"ב, ותופסת תאוצה רבה בארץ ובעולם מאז שנות האלפיים. סכמה תרפיה מציעה מודל אינטגרטיבי לטיפול נפשי. היא צמחה מתוך הטיפול הקוגניטיבי של בק, אימצה הנחות יסוד מתיאוריות התפתחותיות ופסיכודינמיות (ובהן תיאוריית ההתקשרות, יחסי אובייקט, פסיכולוגית העצמי ופסיכואנליזה התייחסותית), ועושה שימוש רב בטכניקות חוויתיות אותן היא חולקת עם גישות טיפול מבוססות חוויה (כמו גשטאלט ו-EFT). מתחילתה, כיוון מייסד הגישה (ד"ר ג'פרי יאנג) לפתח אותה כטיפול עבור מי שנחשבו עד אז בלתי ניתנים/ניתנות לטיפול – דהיינו, מטופלות ומטופלים עם הפרעת אישיות גבולית. עם הזמן ועם התקדמות המחקר, התגלה כי גישה זו עוזרת גם לטיפול באנשים הסובלים מהפרעות אישיות קשות אחרות (אפילו הפרעה אנטי-סוציאלית), אך גם באנשים שאינם מוגדרים כסובלים מהפרעת אישיות – ובעצם, בכלנו.

במהלך הקורס נלמד יחד את הבסיס התיאורטי והמחקרי לסכמה תרפיה, ונתמקד בהתנסות ובתרגול של מגוון הכלים אותם מציעה הגישה. הפגישות יכללו הדגמות חיות, צפייה בסרטים ותרגול של המשתתפים.

שיטת לימוד

דידקטית וחוייתית/תרגולים, שימוש של סרטונים המדגימים טיפול.

דרישות הקורס

- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

משך הקורס

6 מפגשים של 5 שעות בסך 30 ש"א – בימי א' בין השעות: 16:00-20:30
מועדים: 9.1.22, 16.1.22, 23.1.22, 30.1.22, 6.2.22, 13.2.22
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, רמת גן
כניסה לחניה חנימ בקמפוס מרח' האצ"ל 13
* הקורס מתוכנן במתכונת פונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום



האגודה הישראלית
לפסיכיאטריה ומחנכים
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



מכון פסגות
לטיפול וחקירה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

עלות הקורס

₪ 2,250

תעודה

המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

עטרה ברק שרם, פסיכותרפיסטית, מומחית ומדריכה בטיפול התנהגותי קוגניטיבי, בעלת תואר שני בחינוך ותואר שני נוסף בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית. עטרה מוסמכת כמטפלת ומדריכה בסכמה תרפיה מאז 2013, מסיימת בימים אלה הסמכה לטיפול זוגי ממוקד סכמה. מרצה במספר מסגרות ואשת סגל בכירה בביה"ס ומלמדת סכמה תרפיה וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. מיוזמות ומקימות ארגון סכמה תרפיה ישראל (אסת"י) ונמנית על הועד המנהל שלו. עטרה היא חברת המכון הישראלי לסכמה תרפיה.

טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT (35 ש"א)

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הינה גישה טיפולית שנחקרה רבות וידועה ביעילותה בעבודה עם מבוגרים, מתבגרים וילדים עם קשיים משמעותיים בויסות הרגשי. ברחבי העולם הטיפול מיושם במגוון מסגרות (בריאות הנפש, בתי סוהר, בתי ספר, עבודה עם משפחות ועוד). הגישה משלבת בין תפיסת עולם דיאלקטית ותנועה בין עקרונות של שינוי מעולם ה-CBT לבין עקרונות של קבלה (תיקוף, מיינדפולנס). מגוון הכלים והאסטרטגיות מספקים בסיס גמיש למטפלים לסייע למטופלים ללמוד דרכים להתמודד עם קשיים רגשיים והתנהגותיים, להפחית סבל ולשפר את איכות החיים.

מטרות הקורס

הכרת העקרונות של הגישה ואסטרטגיות טיפוליות הנותנים למטפל מסגרת התייחסות ודרכי עבודה בהתערבות הטיפולית.

תוכן הקורס

הדיאלקטיקה, קושי בויסות הרגשי, תיקוף והתערבויות נוספות מבוססות קבלה, שימוש בכלים מכווני שינוי, שימוש באסטרטגיות לחיזוק מחויבות לטיפול, עבודה עם מטרות בטיפול. למידה על ידי הרצאה, דיון, שימוש בהדגמות ותרגולים.

שיטת לימוד

דיקטית וחוייתית/תרגולים, שימוש של סרטונים המדגימים טיפול.

דרישות הקורס

- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

משך הקורס

7 מפגשים של 5 ש"א בסך 35 ש"א – בימי א', בין השעות 16:00-20:30 מועדים: 20.2.22, 27.2.22, 6.3.22, 13.3.22, 20.3.22, 27.3.22, 3.4.22 * יתכנו שינויים בתאריכי הקורס



האגודה הישראלית לטיפול
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



מכון פסגות
לטיפול וחקירה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, רמת גן
כניסה לחניה חנינם בקמפוס מרח' האצ"ל 13
* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

עלות הקורס

₪ 2,625

תעודה

המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

גב' שרון לוריא, עובדת סוציאלית קלינית, מומחית ומדריכה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי. התמחות בעבודה עם אוכלוסייה עם קשיים בויסות הרגשי בגישת DBT (טיפול דיאלקטי התנהגותי). מלמדת ומדריכה סטודנטים וצוותים במגוון מסגרות בשירות הפרטי והציבורי.

טיפול לפי גישת סכמה תרפיה - קורס מתקדם לקראת הסמכה (15 ש"א)

סכמה תרפיה מציעה מודל אינטגרטיבי לטיפול נפשי. הסכמה צמחה מתוך הטיפול הקוגניטיבי של בק, אימצה הנחות יסוד מתיאוריית התפתחותיות ופסיכודינמיות (ובהן תיאוריית ההתקשרות, יחסי אובייקט, פסיכולוגית העצמי ופסיכואנליזה התייחסותית), ועושה שימוש רב בטכניקות חוויתיות אותן היא חולקת עם גישות טיפול מבוססות חוויה (כמו גשטאלט ו-EFT).

בוגרי **קורס סכמה תרפיה** מוזמנים להכנס למסלול הסמכה מטעם ארגון הסכמה העולמי-ISST, ההסמכה היא על בסיס אישי ובהתאם לדרישות האיגוד.

ארגון הסכמה תרפיה בישראל (אסת"י) פועל ע"פ הנחיות הארגון העומדים בדרישות יוכלו להתקדם עד למעמד מדריך.

לפרטים בקרו באתר או בעמוד הפייסבוק של הארגון.

דרישות הקורס

- תנאי מקדים: קורס סכמה תרפיה
- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

משך הקורס

3 מפגשים של 5 שעות בסך 15 ש"א – בימי א' בין השעות: 16:00-20:30
מועדים: 10.4.22, 24.4.22, 8.5.22
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, רמת גן
כניסה לחניה חנינם בקמפוס מרח' האצ"ל 13
* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום



בחסות
האגודה הישראלית לטיפול
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



מכון פסגות
לטיפול וחקירה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

עלות הקורס

₪ 1,350

תעודה

המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

עטרה ברק שרם, פסיכותרפיסטית, מומחית ומדריכה בטיפול התנהגותי קוגניטיבי, בעלת תואר שני בחינוך ותואר שני נוסף בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית. עטרה מוסמכת כמטפלת ומדריכה בסכמה תרפיה מאז 2013, מסיימת בימים אלה הסמכה לטיפול זוגי ממוקד סכמה. מרצה במספר מסגרות ואשת סגל בכירה בבית"ס ומלמדת סכמה תרפיה וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. מיוזמות ומקימות ארגון סכמה תרפיה ישראל (אסת"י) ונמנית על הועד המנהל שלו. עטרה היא חברת המכון הישראלי לסכמה תרפיה.



מכון
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



PSAGOT INSTITUTE
מכון פסגות
לטיפול וחקירה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

טיפול ממוקד רגש - Emotion Focused Therapy (20 ש"א)

השיטה הטיפולית ממוקדת רגש (EFT) מציעה כלים ייחודיים וחוויתיים להתמודד עם רגשות קשים. השיטה מציעה להתמקד באופן ישיר ובלתי אמצעי ברגש. הטיפול מכוון הישר לליבם של רגשות, אפקטים ותחושות בלתי אדפטיביים והשינוי נעשה באמצעות הפעלת רגשות אדפטיביים אחרים. לפיכך המשפט שמאפיין את השיטה והמוטו העיקרי שלה הינו "Change emotions with emotions". הוספת שיטת ה-EFT לטיפול CBT הופכת את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי לחווייתי ומעמיק ברגשות ואפקטים.

בקורס זה נדבר על הכלים שיסייעו להתחבר לרגשות של המטופל, לויסות רגשות ולשינוי רגשות פוגעניים ובלתי סתגלניים. נדבר על גישה ישירה לרגשות ועקיפת מחסומים קוגניטיביים והתנגדויות. גישת ה-EFT מקדמת טיפול במיוחד במקרים בהם יש קושי לעבוד עם סכימות חשיבה או ליישם כלים התנהגותיים. לשיטה כלים ייחודיים להעלאת המוטיבציה לטיפול ולשינוי.

בקורס נלמד: לזהות רגשות ולהתחבר אליהם, לגלות רגשות נוספים, לשיים אותם ובסופו של התהליך לשנותם באמצעות הפעלת רגשות אחרים או הפניית מיקוד הקשב לרגשות נוספים. כל זאת מתוך התפיסה כי ברגשות מטפלים באמצעות רגשות אחרים.

תוכן הקורס

הקורס בנוי משני חלקים. החלק הראשון תיאורטי והחלק השני יועבר לאחר כחודשיים בהם המשתתפים יתנסו בהכנסת הגישה להתערבויות הטיפוליות שלהם ויהיה מאופיין בהדרכת עומק.

חלק 1 - רקע תיאורטי

היכרות עם השיטה.

מנגנונים מוחיים האחראים על עיבוד רגש.

מבנה רגשות.

מיקוד בסיטואציה טיפולית, ניטור רגשות העולים בתקשורת בין-אישית.

רכישת כלים ותרגול חווייתי להתחברות גופנית-רגשית.

רכישת כלים ותרגול חווייתי לשינוי רגשות.

חלק 2 - העמקה והדרכה

העמקה בשיטה.

יישומים של השיטה בטיפול משפחתי.

יישומים של השיטה בטיפול בילדים ונוער.

טיפול בדיכאון, חרדה, הפרעות אכילה.

דיון והדרכה על המקרים הטיפוליים.

העמקה ומיקוד בסיטואציות טיפוליות.

בירור על רגשות העולים אצל מטפל.



בחסות

האגודה הישראלית לפסיכותרפיה

מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

שיטת לימוד

הרצאות, דיון על מקרים קליניים, הדגמה חווייתית. ייעשה תרגול חווייתי של כלים עם שיתוף בין משתתפי הקורס. דגש חשוב על יישום הכלים בין פגישות לימודיות.

דרישות הקורס

- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

משך הקורס

הקורס מתחלק לשני חלקים: חלק תיאורטי וחלק מעשי.
חלק 1 - שתי פגישות של 5 שעות כל אחת, סה"כ 10 ש"א.
חלק 2 - שתי פגישות של 5 שעות כל אחת, סה"כ 10 ש"א
מועדים: ימי ו' 29.4.22, 13.5.22, 8.7.22, 15.7.22, בין השעות: 13:00-08:30
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, רמת גן
כניסה לחניה חינם בקמפוס מרח' האצ"ל 13
* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

עלות הקורס

₪ 1,500

תעודה

המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

ד"ר ויטלי טבלב, קרימינולוג קליני בכיר, מטפל מומחה ומדריך התנהגותי קוגניטיבי. מתמחה ב-CBT, בפסיכותרפיה לילדים ונוער, פסיכותרפיה ממוקדת רגש. למד את שיטת ה-EFT רמות 1, 2 ו-3 אצל מייסד השיטה פרופ' לסלי גרינברג. ויטלי איש סגל בכיר בביה"ס בעל מרפאה פרטית ומומחה לתיירות מרפא.



בחסות
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

טיפול דיאלקטי התנהגותי – יישום מיומנויות DBT בעולם החינוך (35 ש"א)

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הינה גישה טיפולית שנחקרה רבות וידועה ביעילותה בעבודה עם מבוגרים, מתבגרים וילדים עם קשיים משמעותיים בויסות הרגשי. הגישה משלבת בין תפיסת עולם דיאלקטית ותנועה בין עקרונות של שינוי מעולם ה-CBT לבין עקרונות של קבלה (תיקוף, מיינדפולנס). חלק משמעותי מהטיפול, לצד פסיכותרפיה הינו לימוד של מיומנויות המחולקות לארבעה תחומים – מיינדפולנס, ויסות רגשי, התמודדות עם מצוקה ומצבי חיים קשים ויעילות בינאישית. לאורך השנים מחקרים הראו כי גם ללימוד המיומנויות כחלק העומד בפני עצמו יעילות בהפחתת כעס, דכאון, תנודתיות במצב הרוח, אימפולסיביות ועוד.

ברחבי העולם הטיפול מיושם במגוון מסגרות ועבור אוכלוסיות שונות. אדפטציה חשובה ונוטעת תקווה היא יישום המיומנויות במסגרת בית הספר עבור תלמידים. המיומנויות יכולות לסייע לכלל התלמידים בפיתוח דרכי התמודדות עם מגוון האתגרים עמם עשויים להיפגש (התמודדות עם מצבים חברתיים של דחייה או לחץ חברתי, קשרים אינטימיים וסוגיות מיניות, משימות לימודיות, התנהגויות אימפולסיביות ושימוש בחומרים, סוגיות הקשורות לדימוי עצמי ולביטחון עצמי) ובכך גם לסייע במניעה של התפתחות קשיים ופסיכופתולוגיה בהמשך ובשיפור האקלים הבית ספרי.

מטרות הקורס

למידה של מיומנויות ה-DBT בדגש על יישומן במסגרת בית הספר ועבודה עם תלמידים.

תוכן הקורס

מידה של המיומנויות תוך התנסות אישית ותרגול בשיעור ובבית, התייחסות לדרכי ואופני לימוד המיומנויות על מנת לאפשר לתלמידים ליישם ולהכליל את הכלים לשימוש במצבי היומיום.

שיטת לימוד

דידקטית וחוייתית/תרגולים, שימוש של סרטונים המדגימים טיפול.

דרישות הקורס

- תנאי מקדים: קורס DBT או מפגש הכנה מקדים בתאריך 1.5.22
- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

משך הקורס

7 מפגשים של 5 ש"א בסך 35 ש"א – בימי א', בין השעות 16:00-20:30
מועדים: 15.5.22, 22.5.22, 29.5.22, 12.6.22, 19.6.22, 26.6.22, 3.7.22

* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

* מפגש הכנה לנרשמים שלא ביצעו את הקורס המקדים - 8.5.22 בין השעות 16:00-20:30
(בעלות נוספת ומותנה במינימום נרשמים)

* הקורס מתקיים במקביל לקורס EMDR

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, רמת גן

כניסה לחניה חנינם בקמפוס מרח' האצ"ל 13

* הקורס מתוכנן במתכונת פונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

עלות הקורס

ש"ח 2,625

תעודה

המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

גב' שרון לוריא, עובדת סוציאלית קלינית, מומחית ומדריכה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי. התמחות בעבודה עם אוכלוסייה עם קשיים בויסות הרגשי בגישת DBT (טיפול דיאלקטי התנהגותי). מלמדת ומדריכה סטודנטים וצוותים במגוון מסגרות בשירות הפרטי והציבורי.



בחסות

האוניברסיטה הפתוחה

מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171

© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

טיפול אינטגרטיבי בגישת EMDR – שלב 1 (52 ש"א)

EMDR = Eye Movement Desensitization and Reprocessing או בתרגום חופשי- עיבוד מחדש והקניה שיטתית באמצעות תנועות עיניים, הנה תרפיה חדשנית רבת עצמה.

זוהי שיטת טיפול אינטגרטיבית שנחקרה רבות והוכחה כיעילה בטיפול הן במבוגרים והן בילדים במגוון של תלונות נפשיות הקשורות לטראומה ולחרדה. השיטה מסוגלת להביא לעיבוד מהיר של זיכרונות טראומטיים, להטבה במצב הקוגניטיבי והרגשי ולהקלה ניכרת בסימפטומים התנהגותיים-גופניים.

קורס EMDR מיועד להעניק ידע וכלים מעשיים למשתתפים, ומאפשר להם להתחיל לשלב ה-EMDR בעבודתם הקלינית.

הקורס ללימוד השיטה - EMDR PART 1 פתוח אך ורק לאנשי מקצוע מוסמכים בתחום בריאות הנפש: פסיכולוגים, פסיכיאטרים ועו"סים תואר 2, מטפלים באומנויות תואר 2, ממוסדות מוכרים.

הקורס מורכב מהרצאה, הדגמה, סרטי וידאו, תרגול בקבוצות קטנות כאשר כל משתתף ימלא תפקידי מטפל ומטופל, ומפגשי הדרכה. צוות המדריכים הוכשר על ידי מכון EMDR - ארה"ב והוסמך על ידי ארגון EMDR האירופאי.

הקורס כולל כמו כן 4 מפגשי הדרכה קבוצתיים. קבוצות ההדרכה יונחו על ידי מדריכי EMDR מוסמכים.

שיטת לימוד

הרצאות, דיון על מקרים קליניים, הדגמה חווייתית. ייעשה תרגול חווייתי של כלים עם שיתוף בין משתתפי הקורס. דגש חשוב על יישום הכלים בין פגישות לימודיות.

דרישות הקורס

- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.



בחסות
האגודה הישראלית לתחום
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



מכון פסגות
לטיפול וחקירה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

משך הקורס

8 מפגשים של 5 ש"א בסך 40 ש"א – בימי א', בין השעות 16:00-20:30
מועדים: 8.5.22, 15.5.22, 29.5.22, 12.6.22, 19.6.22, 26.6.22, 3.7.22, 10.7.22
4 מפגשי הדרכה של 3 ש"א בסך 12 ש"א – בימי א' בשעות אחה"צ
מועדים: 31.7.22, 21.8.22, 4.9.22, 18.9.22
* הקורס מתקיים במקביל לקורס DBT מיומנויות בעולם החינוך
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

מיקום

מכללת רמת גן, רח' פנחס רוטנברג 87, רמת גן
כניסה לחניה חינם בקמפוס מרח' האצ"ל 13
* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

עלות הקורס

₪ 3,300

תעודה

המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

ד"ר אודי אורן, פסיכולוג קליני ורפואי, מטפל מומחה ומדריך התנהגותי קוגניטיבי, הוכשר והוסמך אישית על ידי דר' פרנסין שפירו ומכון EMDR – ארה"ב ומוסמך כ-Senior Trainer על ידי ארגון EMDR-Europe. יו"ר העמותה הישראלית ל-EMDR ועורך תרגום בעברית של הספר EMDR הפסיכותרפיה של המאה ה-21: תאוריה, יישום, סיפורי טיפול.

תוכנית לימודי המשך אינטגרטיביים - שנה"ל תשפ"ב

מספר תשלומים מבוקש	תשלומים	סכום	תאריכים	שעות	יום	מספר מפגשים	ש"א	שם הקורס
עד 10	עד 10 תשלומים. תשלום ראשון 01.10.2021	₪ 10,950					170	שנה מלאה
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.10.2021 01.11.2021	₪ 2,625	03.10.21 10.10.21 17.10.21 24.10.21 31.10.21 07.11.21 14.11.21	20:30-16:00	ראשון	7	35	טיפול באמצעות מיינדפולנס וחמלה
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.11.2021 01.12.2021	₪ 1,875	21.11.21 12.12.21 19.12.21 26.12.21 02.01.22	20:30-16:00	ראשון	5	25	טיפול ב-ACT קבלה ומחוייבות
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.01.22 01.02.22	₪ 2,250	09.01.22 16.01.22 23.01.22 30.01.22 06.02.22 13.02.22	20:30-16:00	ראשון	6	30	טיפול בגישת סכמה תרפיה
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.02.22 01.04.22	₪ 2,625	20.02.22 27.02.22 06.03.22 13.03.22 20.03.22 27.03.22 03.04.22	20:30-16:00	ראשון	7	35	טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT



בחסות
האנטיביוטיקה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

מספר תשלומים מבוקש	תשלומים	סכום	תאריכים	שעות	יום	מספר מפגשים	ש"א	שם הקורס
1 / 2	2 עד תשלומים 01.04.22 01.05.22	₪ 1,350	10.04.22 24.04.22 01.05.22	20:30-16:00	ראשון	3	15	טיפול לפי גישת סכמה תרפיה - קורס מתקדם לקראת הסמכה
1 / 2	2 עד תשלומים 01.04.22 01.07.22	₪ 1,500	29.04.22 13.05.22 08.07.22 15.07.22	13:00-08:30	שישי	4	20	טיפול ממוקד רגש EFT
1 / 2	2 עד 01.05.22 01.06.22	₪ 2,625	15.05.22 22.05.22 29.05.22 12.06.22 19.06.22 26.06.22 03.07.22	20:30-16:00	ראשון	7	35	טיפול דיאלקטי התנהגותי - יישום מיומנויות DBT בעולם החינוך
1	בתשלום 1 ל- 01.05.22	₪ 200	08.05.22					מפגש הכנה - במידה ולא נעשה קורס DBT יש לעשות מפגש הכנה
1 / 2 / 3	3 עד תשלומים 01.05.22 01.06.22 01.07.22	₪ 3,300	08.05.22 15.05.22 29.05.22 12.06.22 19.06.22 29.06.22 03.07.22 10.07.22 21.08.22 04.09.22 18.09.22	20:30-16:00	ראשון	12	52	טיפול אינטגרטיבי בגישת EMDR - שלב 1

טופס הרשמה

שנה"ל תשפ"ב - מכון פסגות באישור המחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה,
בחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה (מעל"ה)

פרטי הסטודנט/ית:

שם משפחה: _____ שם פרטי: _____ ת.ז.: _____
דוא"ל: _____ כתובת: _____
עיסוק: _____ טלפון נייד: _____
בוגר תוכנית: סי.בי.עו"ס / שיא בייעוץ / סי.בי.ארטס / יצירתי / אחר: _____
(במידה וסימנת אחר אנא העבר קו"ח ותעודות אקדמיות)

נא לבחור קורסים:

- שנה מלאה (יש לסמן 6 קורסים גם עבור שנה מלאה).
- לנרשמים זכאות לקבלת כרטיס סטודנט (טופס לכרטיס סטודנט יש להעביר עד ל- 1.9.21)
- טיפול באמצעות מיינדפולנס וחמלה
- טיפול ב- ACT קבלה ומחויבות
- טיפול בגישת סכמה תרפיה
- טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT
- טיפול לפי גישת סכמה תרפיה - קורס מתקדם לקראת הסמכה
- טיפול אינטגרטיבי בגישת EMDR - שלב 1
- טיפול ממוקד רגש EFT
- טיפול דיאלקטי התנהגותי - יישום מיומנויות DBT בעולם החינוך
- מפגש הכנה לקורס טיפול דיאלקטי התנהגותי - יישום מיומנויות DBT בעולם החינוך - יש להירשם למפגש הכנה במידה ולא נרשמת לקורס DBT

* פתיחת הקורסים מותנית במינימום נרשמים

* ייתכנו שינויים במועדי הוראה

* במידה ולא יתאפשר למידה פרונטאלית הקורסים יועברו במתכונת מקוונת בזום

סה"כ לתשלום: ₪ _____

תנאי תשלום לקורסים בודדים (נא לסמן):

תשלום חד פעמי בכרטיס אשראי

2 תשלומים בכרטיס אשראי

תנאי תשלום לשנה מלאה:

מספר תשלומים (עד 10) _____

פרטי בעל הכרטיס: (במידה והכרטיס אינו של הסטודנט/ית)

שם מלא: _____ ת.ז.: _____ חתימה: _____

פרטי הכרטיס:

מספר כרטיס:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

:CVV

--	--	--

תוקף הכרטיס:

		-		
--	--	---	--	--

חתימה: _____

את הטפסים ניתן להעביר באמצעות פקס שמספרו: 03-6203467 או במייל: cbt.academy@gmail.com

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171

כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית



בחסות
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ



מכון פסגות
לטיפול וזכירה