

# CBT גוף ונפש

בחוויה ויצירה

מסלול לימודים המשלב  
כלים יצירתיים בתהליכי הטיפול



בחסות  
הרפואה הציבורית והבריאות  
מערך לימודי החוץ



מכון סגנת לטיפול והכשרה  
הבית של ה-CBT בישראל

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171  
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | [www.psagot.com](http://www.psagot.com)

איטייה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## תוכן עניינים:

3	.....	CBT גוף ונפש - למטפלים באמנויות ולמטפלים ממקצועות הבריאות
4	.....	מבנה התכנית
5	.....	שנה א'
7	.....	שנה ב'
8	.....	תנאי קבלה לתכנית
8	.....	שכר לימוד
8	.....	תנאי קבלה
9	.....	חובות הלימודים
9	.....	תעודת הסמכה
9	.....	גמול השתלמות
10	.....	סגל אקדמי
14	.....	פרופיל אקדמי של פסגות
14	.....	אודות איט"ה
14	.....	השתלמויות חוץ
14	.....	הוצאה לאור



## CBT גוף ונפש

**התיאוריה הקוגניטיבית** רואה את מחשבותיו של האדם ואמונותיו לגבי עצמו והסובב אותו, כמשפיעים מרכזיים על עוצמת הרגשות שלו ולפיכך גם על התנהגותו.

**התיאוריה ההתנהגותית** מתבוננת בהתנהגות ורואה את הקשר בין הסביבה לאדם ואת יחסי הגומלין בין תגובת הסביבה והשפעתה על ההתנהגות, הרגשות והמחשבות שלו.

**פסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית** הינה תרפיה עכשווית המתמקדת בהווה ונשענת על כוחותיו ומשאביו של המטופל. הגישה מאמינה ביכולת לשינוי ומתבססת על ידע מחקרי נצבר. העבר של המטופל נבחן במטרה לחולל שינוי בהווה לקראת העתיד, כאשר הטיפול ממוקד מטרות והקשר הבינאישי בינו לבין המטפל, הינו מרכיב חשוב אך לא בלעדי בתהליך.

**CBT גוף ונפש מדגיש את ההיבטים הגופניים, התחושתיים והרגשיים בטיפול ה-CBT, תוך שילוב יצירה, חוויה ואמנויות.**

מטרת התכנית להקנות למטפלים באמנויות ולמטפלים ממקצועות הבריאות מיומנויות טיפוליות ממוקדות, יעילות וקצרות מועד, המשלבות חוויה ויצירה. המיומנויות הנלמדות שמות דגש על היבטים חושיים, פיזיים ורגשיים, המרחיבים ומעמיקים את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי.

## בואו ללמוד גישה טיפולית עכשווית ומבוססת מחקר לצד חווית למידה ייחודית ומשמעותית



**לפרטים ולהרשמה: 03-5288171**  
 © כל הזכויות שמורות למכון פסגות | [www.psagot.com](http://www.psagot.com)



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## מבנה התכנית

### דרך הלימוד

התכנית מקנה הבנה רחבה של הבסיס התיאורטי הקוגניטיבי וההתנהגותי. במהלך הלימודים אנו שמים דגש על תרגולים ועל התנסויות חווייתיות תוך שימוש בשיטות הערכה קוגניטיביות-התנהגותיות לצד לימוד דרכי התערבות חדשניות ויעילות בשילוב כלים מבוססי גוף, נפש ואומנויות.

### תכנית הלימודים:

לימודים מקוונים

תכנית דו-שנתית בימי שישי בבוקר, בין השעות 08:30-12:00 (4 ש"א), 4 סמסטרים. במהלך כל שנה יתקיימו ימי לימוד אינטנסיביים (4 ימים מרוכזים בכל שנה) בחופשת הקיץ, בקמפוס.

סה"כ 360 שעות אקדמיות.

הלימודים הם במתכונת למידה תיאורטית וחוייתית הכוללת:

- תרגול בקבוצות תוך שילוב יצירה, משחק ואומנויות.
- הדגמות בכיתה, כולל צפייה בסרטי הדגמה טיפוליים.
- סדנאות וימי עיון מרוכזים.

הלימודים מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה ומטעם איט"ה. התכנית בנויה לפי הסטנדרטים של: European Association of Behavioural & Cognitive Therapies - אפשרות ללימודי המשך בשנה ג' לתעודה תלת שנתית במיקוד דור שלישי אינטגרטיבי.

## שנה א'

בשנה הראשונה יילמדו התיאוריות הקוגניטיביות וההתנהגותיות בראייה עכשווית והיסטורית, תוך התנסות ותרגול יצירתי בטכניקות של תיאוריות אלו.

### 1. טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) - תיאוריות, שיטות מחקר וטיפול

- המודל הקוגניטיבי: אהרון בק
- הטיפול הרציונלי-אמוטיבי: אלברט אליס
- עקרונות הגישה ההתנהגותית - התניות וחיזוקים
- מסוגלות עצמית ולמידה חברתית
- הריאיון המוטיבציוני
- תיאוריית שני משתנים לרגש
- מודל עיבוד אינפורמציה
- תיאוריית ויסות רגשי
- שליטה עצמית
- מיומנויות חברתיות
- דחייה חברתית
- פתרון בעיות

### 2. עקרונות וטכניקות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי

קורס זה יעסוק ביישום ותרגול של התיאוריות הנלמדות בקורס הראשון באמצעות היכרות וחוויה אישית עם טכניקות קוגניטיביות-התנהגותיות.  
**הקורס יועבר בדרכים יצירתיות תוך כדי התנסות, ויקנה כלים לפעילויות מותאמות לאוכלוסיות שונות (ילדים / מתבגרים / מבוגרים).**

### תרגול קוגניטיבי

- זיהוי מחשבות אוטומטיות
- זיהוי עיוותי חשיבה ואמונות יסוד
- הפרכת מחשבות, תשאול סוקרטי, שאילת שאלות
- מחשבות מתוכות ודיבור עצמי

### תרגול התנהגותי

- שימוש בחיזוקים
- זיהוי גורמים מקדימים
- למידה ממודל
- חיזוק תחושת מסוגלות עצמית
- חשיפות והצפות



**לפרטים ולהרשמה: 03-5288171**  
 © כל הזכויות שמורות למכון פסגות | [www.psagot.com](http://www.psagot.com)



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

### תרגול גוף-נפש

- זיהוי תחושות גוף
- קשיבות לגוף
- משאבי גוף
- כלים להרגעה עצמית- הרפיות, נשימות, דמיון מודרך
- מודעות רגשית
- ויסות חושי ורגשי
- קשר גוף ונפש

### הערכה ודרכי התערבות:

- איסוף אינפורמציה וראיון ראשוני
- המשגת הבעיה
- החוזה הטיפולי
- הגדרת מטרות ובניית תכנית התערבות
- הסברים פסיכו-חינוכיים
- שלבי טיפול
- שימוש בשאלונים ובפרוטוקולים
- מיומנויות שליטה עצמית
- תרגול מיומנויות חברתיות ודחייה חברתית
- תרגול פתרון בעיות

**\*\* קורס זה יועבר במתכונת סדנאית בשילוב אמנויות ויצירה.**



האגף לבריאות הנפשית  
מערך לימודי החוץ



מכון פסיכותרפיה וטיפול רגשי  
הבית של ה-CBT בישראל

**לפרטים ולהרשמה: 03-5288171**  
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | [www.psagot.com](http://www.psagot.com)

**איטייה**

**בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית**

## שנה ב'

השנה השנייה תתמקד במתן כלים מעשיים להתערבויות טיפוליות על פי גישת ה-CBT. הלימודים יעסקו במגוון בעיות שכיחות אותן פוגש המטפל בעבודתו הטיפולית, החל מבעיות התפתחותיות ועד לפתולוגיות נפשיות וכן סוגי התערבויות שונים כדוגמת טיפול אינדיבידואלי, קבוצתי, הדרכת הורים ועוד, יושם דגש על בעיות שקשורות לגוף ונפש.

### דרכי טיפול במצבי לחץ ומשבר ברצף החיים:

הקורס יסקור קשיי התפתחות נורמטיביים, מצבי פתולוגיה ובעיות התפתחותיות. יילמדו דרכי טיפול בהתאמה למצבים השונים על פי פרוטוקולים ייעודים, מתוקפים, מבוססי מחקר ומונחי ראיות בשילוב דוגמאות קליניות. יורחבו ויודגמו דרכים להתאמת הפרוטוקולים לגילאים ולאיפיונים הייחודיים של המטופל. בתום הקורס יעמדו לרשות המטפל כלים יישומיים לעבודה הטיפולית.

### קורס זה יקנה כלים יישומיים ומיומנויות טיפוליות להתערבויות במגוון בעיות:

- הפרעות חרדה: חרדה ספציפית, חרדה חברתית, חרדת בריאות, חרדה כוללת
- טריכוטילומניה (תלישת שיער)
- אילמות סלקטיבית
- OCD
- כעסים
- דיכאון
- טראומה ופוסט-טראומה
- טיפול בדכאון וחרדה משולב (על פי המודל המאחד של בארלו)

### הדרכות הורים

- הקורס יקנה מיומנויות להדרכת הורים ויכלול מפגשים בנושאים הבאים:
- הדרכת הורים יישומית- בניית חוזה, אינטייק, סטינג
- הדרכת הורים בתחום ויסות רגשי
- הדרכת הורים בנושא פיתוח מיומנויות שליטה עצמית
- הדרכת הורים בנושא של חרדה
- הדרכת הורים בהתמודדות עם בעיות התנהגות

## מיומנויות טיפוליות המתבססות על עקרונות הדור שלישי

'הדור השלישי' לטיפול התנהגותי קוגניטיבי כולל מודלים חדשניים המשלבים גישות התנהגותיות קוגניטיביות 'קלאסיות', עם גישות עכשוויות. הגישות המוצגות:

- ACT - קבלה ומחויבות
- Focusing, SE - גישות ממוקדות גוף
- סכמה תרפיה לילדים
- Mindfulness - קשיבות
- DBT - טיפול דיאלקטי
- פסיכולוגיה חיובית

## יתקיים סמינר קליני המשלב ניתוחי מקרים.

### תנאי קבלה לתכנית

מטפלים המבקשים לשלב כלים חוויתיים ממוקדי גוף, נפש ויצירה. מטפלים בהבעה ויצירה, מטפלים פרא רפואיים, קלינאי תקשורת, קרימינולוגים קלינים, פסיכולוגים חינוכיים, מטפלים בעזרת בעלי חיים (בעלי רקע אקדמי מתאים), עובדים סוציאליים.

### שכר לימוד

- דמי רישום (חד פעמי) 350 ₪ כולל מע"מ
- שכר לימוד שנתי - 10,950 ₪ כולל מע"מ
- ניתן לשלם ב-10 המחאות שוות ללא תוספת ריבית והצמדה, אשראי בתשלומים והוראת קבע באשראי
- הנחת רישום מוקדם בסך 15% למשלימים רישום עד 30 באפריל

### תנאי קבלה

- תעודה מוכרת בתחום טיפולי (כפוף לתארים המוכרים ע"י איט"ה)
- ניסיון טיפולי (לפחות 3 שנים)
- ראיון אישי
- 2 המלצות מעודכנות
- נגישות למטופלים במהלך הלימודים



## חובות הלימודים

- חובת נוכחות
- הגשת תרגילים
- קריאת חומר אקדמי
- השתתפות בהדרכות - סך 51 שעות הדרכה במהלך שנתיים בנוסף לשעות הלימודים, התשלום נעשה ישירות למדריך (ניתן לקחת הדרכות באופן מקוון).
- בשנה א' - 24 שעות הדרכה קבוצתיות + שעה אחת הדרכה פרטנית.
- בשנה ב' - 24 שעות הדרכה קבוצתית + שעה אחת הדרכה פרטנית ושעה אחת לבידקת עבודת הגמר.
- השתתפות בימי העיון
- הגשת עבודת גמר - תיאור מקרה טיפולי על פי כללי ה-Single Case Design

## תעודת הסמכה

התעודה ניתנת מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה ומטעם איט"ה. לממשיכים לשנה ג' תנופק תעודה על לימודים תלת שנתיים בדגש על לימודים אינטגרטיביים עם הדור השלישי.

## גמול השתלמות

התכנית מוכרת לגמול השתלמות. חובות הנוכחות הנדרשות לגמול חלות גם על אלו שאין להם צורך בשעות הגמול.

1. הקורס מאושר במסגרת לימודים **במסלול אישי** - למורים ב"חינוך המיוחד", "מטפלים במערכת החינוך", "יועצים" ומורים בשנת שבתון.
2. על כל משתלם להגיש בקשה במסלול אישי למפקח על הפיתוח המקצועי במחוז, לפחות 45 ימים לפני פתיחת הקורס.  
אישורים לקורסים במסלול אישי יינתנו רק במידה ועובד הוראה יוכיח את הרלוונטיות של הקורס לעבודתו, והוא עומד בכללים של הכרה בלימודים במסלול אישי.  
*יש לצרף אישור מנהל בית-ספר.*
3. היקף השעות המאושרות למורים ב"חינוך המיוחד", "מטפלים במערכת החינוך", "יועצים" - הלומדים במסלול זה:  
60 שעות - על כל מסלול הלימודים - למורים ברפורמת "אופק חדש".  
224 שעות - על כל מסלול הלימודים - למורים ברפורמת "עוז לתמורה".
4. **מורים בשנת שבתון**:  
עד 120 שעות על כל מסלול הלימודים - למורים ברפורמת "אופק חדש".  
עד 224 שעות על כל מסלול הלימודים - למורים ברפורמת "עוז לתמורה".

## סגל אקדמי

### ד"ר וייץ נעמי – ראשת מגמת CBT יצירתי

מטפלת קוגניטיבית-התנהגותית באמצעות תנועה ואמנויות, מדריכה מוסמכת באיט"ה ובי.ה.ת. בעלת ניסיון של 20 שנה בתחום הטיפול, במערכת החינוך המיוחד ובקליניקה פרטית. מטפלת במגוון רחב של קשיים רגשיים והתנהגותיים, מתמחה בילדים, נוער והדרכת הורים. עובדת במתי"א רג"ב ומתי"א מיתר כמומחית תחום תרפיה והפרעות נפשיות. מרצה בתוכנית לתואר שני בטיפול בתנועה בדוד ילין. יוצרת, כותבת, חוקרת ומרצה.

### ד"ר שרון יעל – ראשת מגמת CBT-ARTS

מטפלת קוגניטיבית-התנהגותית באמנויות, מדריכה באיט"ה וביה"ת, מנחת קבוצות. מדריכה ארצית ומחוזית לשעבר במשך 14 שנה במשרד החינוך בתחום טיפול באמנויות. מומחית בתחום טיפול בילדים. הגיעה לתחום הטיפול באמנויות לאחר לימודי פסיכולוגיה ולימודי הנחיית קבוצות (התמקדות בהורים), ולתחום ה-CBT מתוך התמחות בעבודה עם ילדים בסיכון. בדרך למדה בודהיזם ובריאות הוליסטית. מומחית בנושא בעיות התנהגות, מרצה בקורס התאמה במכללת תלפיות, מרצה לשעבר באוניברסיטת חיפה ובמכללת אחוה, מרצה במכללת בית ברל. מפתחת חומרי יצירה וטיפול ביחד עם שלי זאנטקין. מרכזת תכנית "עוצמה", בפיתוחה של פרופ' תמי רונן.

### ברקבי - שני מרב - M.S.W

#### מנהלת בית הספר לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית

מנהלת ביה"ס בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית ודוקטורנטית בפסיכולוגיה חיובית. חברת ועד איט"ה ויו"ר הועדה לקידום ה-CBT. מטפלת ומדריכה מוסמכת בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית. מנהלת חטיבת CBT במכון פסגות. ממפתחי התוכניות לטיפול קוגניטיבי התנהגותי שבניהול המכון. לשעבר מנהלת אקדמית ומרצה בתכנית ללימודי תעודה בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית, מכון מגיד, האוניברסיטה העברית, וכן שימשה כמנהלת אקדמית ומרצה בתכנית ללימודי מוסמך בשלוחת אוניברסיטת דרבי. כתבה במשותף עם ד"ר ניר עישר את הספר "דיכאון – בעיה עם פתרון".

### אברהם יעל, M.A

פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת משפחתית מוסמכת, ומטפלת קוגניטיבית התנהגותית. סגנית מנהלת השירות הפסיכולוגי בבאר שבע. מלמדת במהלך השנים במסגרות שונות כגון, הכשרת מטפלי CBT במרכז חוסן תל אביב, מכללת רמת גן, מרכזי הפסגה ברחבי הארץ, שירותים פסיכולוגיים ועוד. לאחרונה הוציאה ספר העוסק בדחייה חברתית כאשר הציר המרכזי הינו עבודה על מיומנויות חברתיות, הן של הילד המתקשה להשתלב חברתית והן של הכיתה אליה הוא משתייך. הספר תורגם לרוסית והושק במוסקבה וכן תורגם לכתב ברייל ובימים אלו הוא יוצא לאור בשפה הערבית.

## אסא פולנסקי עינת, M.A.

תרפיסטית במוסיקה ותנועה. עובדת במשרד החינוך כמדריכת מטפלים ועם ילדים בעלי בעיות התנהגות, מטפלת בקליניקה פרטית. משלבת ג'אגלינג ככלי טיפולי. בוגרת התכנית CBT-ARTS.

## אורבך אסתי, M.A.

מדריכת הורים ומטפלת קוגניטיבית- התנהגותית באמנויות. עובדת כמטפלת וכמדריכת הורים במעון רב תכליתי באוכלוסיות בסיכון בשיתוף הרווחה, ובקליניקה פרטית.

## בן זאב אופיר, M.S.W.

עו"ס, פסיכותרפיה במתבגרים, ילדים ומבוגרים, הדרכת הורים. עובד במרכז לילדים עם לקויות למידה, הפרעות קשב וריכוז. מנחה קבוצות מורים. עובד בקליניקה פרטית. עניין מיוחד: עוסק בגיל ההתבגרות על מורכבותו, על הקשר הורה-ילד בגיל ההתבגרות, עוסק בחרדה, דיכאון, משברים. חבר מומחה ומדריך באיט"ה.

## בן חמו דורית, M.S.W.

עובדת סוציאלית, קצינת ביקור סדיר ומתאמת המאבק בסמים בעיר בני ברק/פרדס כץ. הקימה וניהלה את השרות הסוציאלי במשרד ראש הממשלה בתל אביב ועם פרישתה לגמלאות התנדבה לשרות מילואים כראש החוליה הפסיכולוגית בקצין העיר תל-אביב. בשנים האחרונות עובדת עם חיילות נפגעות תקיפה מינית, עם משפחות נרצחים במסגרת המרכז הארצי לטיפול בקורבנות המתה ועם משרד הביטחון. מרצה במגוון מקומות, חברה מומחית ומדריכה באיט"ה.

## ברזילי דן, M.A.

פסיכולוג חינוכי מומחה בנוירופסיכולוגיה שיקומית. בעל הכשרה בטיפול בביופידבק וניורופידבק. מייסד ומנהל מכון "קשב רב", עובד עם ילדים, נוער ומתבגרים. חבר מומחה ומדריך מטעם איט"ה.

## גפן נילי - M.A.

מטפלת בפסיכודרמה ומטפלת קוגניטיבית-התנהגותית, בוגרת מכון פסגות וחברה באיט"ה. מטפלת ומדריכה במתי"א ראשון לציון. ניסיון רב בעבודה עם ילדים ונוער עם הפרעות התנהגות. בעלת קליניקה פרטית ומרצה במכללת ASA ובמסגרות שונות.

## הרמן איתי, M.S.W.

עובד סוציאלי משפחתי, לימודי הנחיית קבוצות, השתלמות בביו פידבק ולימודי פסיכותרפיה קוגניטיבית- התנהגותית. מטפל בילדים, בני נוער ובמבוגרים. חבר מומחה ומדריך באיט"ה.

## ד"ר וגנר לינדה

יועצת חינוכית, מוסמכת בטיפול משפחתי ומומחית בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. מרצה לתלמידי תואר שני בביה"ס לעו"ס באוניברסיטת ת"א, ובמגמת ייעוץ במכללה האקדמית לישראל, בתוכנית "עוצמה" ובמכללת אחוזה. ראשת מגמה "שיא ביעוץ".

## ורשביאק אייל, M.S.W.

עובד סוציאלי, מטפל ומדריך קוגניטיבי-התנהגותי ומדריך SEE FAR CBT, מטפל בילדים, הורים, זוגות ומבוגרים. במגוון נושאים; סמכות הורית, שליטה עצמית, חרדה, OCD, כאב ופוסט-טראומה, לרבות טיפול כפוי בצווי פיקוח של בית משפט. עבד שנים רבות בשירותי הרווחה כולל עו"ס לחוק הנוער, מלמד CBT בבית"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, לימד בבית"ס המרכזי להכשרת עו"ס במגוון קורסים, מנהל ומייסד מכון ורשביאק. ראש מגמת "סי.בי.עו"ס".

## זאנטקן שלי, M.A.

למדה פסיכולוגיה חינוכית יישומית וייעוץ חינוכי, מטפלת התנהגותית-קוגניטיבית לילדים ומתבגרים. עוסקת בנושאים של חרדות וויסות רגשי אצל ילדים ומתבגרים. מפתחת משחקי CBT. חברה מומחית באיט"ה ומדריכה. משלבת בעבודתה סכמה תרפיה לילדים, ביופידבק, NLP.

## ד"ר ידין אלנא

ניורולוגית ומומחית להפרעות חרדה עם מומחיות מיוחדת בהערכה ובטיפול בהפרעה אובססיבית-קומפולסיבית. מחברת משותפת עם ד"ר עדנה פואה וטריסי ק' ליכנר בספרים: *Exposure and Response (Ritual) Prevention for Obsessive-Compulsive Disorder: Therapist Guide (Treatments That Work)* and *Treating Your OCD with Exposure and Response (Ritual) Prevention Therapy: Workbook (Treatments That Work)* בהוצאת אוניברסיטת אוקספורד. מלמדת ומפקחת על קלינאים מרחבי העולם, כולל ישראל, סינגפור, דרום אפריקה וסין.

## ד"ר יוהאן מאיה

פסיכולוגית קלינית מומחית לטיפול בדיכאון ואובדנות, חברת הנהלת עמותת "בשביל החיים".

## נהן מיכל, M.A.

מטפלת CBT, ביופידבק ומנחת מיינדפולנס בכירה. מרצה בתכניות הכשרה למטפלים (מכללת אורנים, מרכז 'שילוב') ולמנחי MBSR (המרכז הבינתחומי הרצליה). מטפלת בקליניקה פרטית, בעיקר בעזרת גישות מתוך הגל השלישי ACT, MBSR/MBCT, DBT, מנחת קבוצות מיינדפולנס להפחתת מתחים MBSR/MBCT לקהלים מגוונים. מתרגלת ומלמדת מיינדפולנס מזה למעלה מ-30 שנה. מתגוררת בחיפה.

## לוריא שרון, M.S.W.

עובדת סוציאלית מומחית ומדריכה בגישה קוגניטיבית התנהגותית (CBT) מטעם האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי (איט"ה). מטפלת בקליניקה פרטית, מרצה ומדריכה בגישת הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי.

## ליס רועי, M.A.

פסיכולוג חינוכי מומחה, מומחה בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) בילדים ובני נוער, ומטפל בביו פידבק. מרצה ומטפל בקליניקה פרטית.

## ד"ר מרצ'בסקי סרג'ו

פסיכיאטר מומחה, מנהל מחלקת יום בבית החולים הפסיכיאטרי באר יעקב. פסיכותרפיסט בעל ניסיון רב בעבודה בתחום ההתמכרויות, ובמחקר רפואי פסיכיאטרי. מטפל ומדריך מוביל בנושא פסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית.

## ניר מלי, M.S.C

מטפלת בפסיכודרמה, דוקטורנטית, לשעבר מטפלת במתי"א, לשעבר ראש החוג לפסיכודרמה במכללת ירושלים, מרצה במסגרות שונות וחברה מומחית ומדריכה באיט"ה.

## סלמיניס סגלית, M.S.C

בעלת תואר שני בריפוי בעיסוק ומטפלת קוגניטיבית-התנהגותית, בוגרת מכון פסגות במסלול יצירתי וחברה באיט"ה. מרפאה בעיסוק מנוסה לילדים בגילאי גן וביה"ס עם מגוון קשיי תפקוד בדגש על קשיים בויסות חושי, ויסות רגשי וקשיי קשב וריכוז. בעלת קליניקה פרטית ויועצת בתכנית מעג"ן. מדריכה מרפאות בעיסוק ומרצה במסגרות שונות.

## עישר תמי, M.S.W

מנהלת מכון פסגות, עובדת סוציאלית, חברה מומחית ומדריכה באיט"ה. מומחית בטיפול זוגי ומשפחתי, חרדה ודיכאון, הערכה עצמית, שיקום חולים כרוניים.

## עשת יששכר, M.A

פסיכולוג קליני ורפואי, מטפל בהיפנוזה, מדריך בטיפול משפחתי ובטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT). עובד בפסיכותרפיה מגובת מחקר, מטפל בהפרעות קליניות שונות ומלווה מתמודדים במחלות מסכנות חיים ובאיומים קיומיים.

## ד"ר פרדניק רות

פסיכולוגית מומחית המנהלת מרכז פרטי לטיפול בילדים עם אילמות סלקטיבית ומשפחותיהם ומנהלת מרכז בשירות הפסיכולוגי בעיריית ירושלים. מוציאה לאור מאמרים על אילמות סלקטיבית ודו-לשוניות, וספרים על אילמות סלקטיבית באנגלית ובעברית.

## רוזנברג רבקה, M.S.W

עובדת סוציאלית, לשעבר סגנית מנהלת שירות סוציאלי, מרכז רפואי ברזלי, אחראית מערך בריאות הנפש, חברת ועדת שיקום. מטפלת CBT מוסמכת ומדריכה אנשי מקצוע בתחום השיקום בבריאות הנפש. מלמדת CBT בשיקום ביחידה ללימודי המשך באוניברסיטת בן גוריון ובבית ספר לשיקום. חברה ומדריכה מומחית באיט"ה.



בחסות



מכון פסגות לטיפול והשגרה  
בבית של ה-CBT בישראל

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

איט"ה

## תשובה אופיר, M.A

פסיכותרפיסט חבר בצוות מלב"י - "אסיא-מדיקל". בעברו ניהל מרכז שיקומי להלומי קרב בתל-השומר. מתמחה מטפל בהפרעות אכילה, חרדה ודיכאון. מתמחה בטיפול בהשמנת יתר, באכילה רגשית, ליווי לאחר ניתוח בריאטרי במסגרת פרטנית וקבוצתית. בנוסף, מרצה במוסדות להשכלה גבוהה שונים בתחום ה-CBT. חבר מומחה ומדריך באיט"ה.

\* בכל התכניות ישובצו מרצים בעיקר מתחום הפרופסיה של המגמה.

\* יתכנו שינויים בסגל האקדמי.

\* הרשימה הנ"ל כוללת את כלל המרצים של ביה"ס המלמדים במגמות השונות ובהיקפים משתנים.



**לפרטים ולהרשמה: 03-5288171**  
 © כל הזכויות שמורות למכון פסגות | [www.psagot.com](http://www.psagot.com)

**איט"ה**

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## פרופיל אקדמי של מכון פסגות

מכון פסגות הוקם במרכז תל אביב, בשנת 1989, ע"י קבוצת אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש, ששמו להם כמטרה לקדם לפתח וליישם שיטות טיפול יעילות. מאז שנות ה-90, המכון יזם הכשרות פרטניות בתחום הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, עבור מטפלי המכון.

משנת 2002, פתח המכון יחד עם מכון מגיד (מיסודה של האוניברסיטה העברית) את שלוחת ת"א ללימודי תעודה "בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית". צוות המכון הגה ופיתח את תוכנית הלימוד, שימש כמנהלה האקדמי ולימד בשני מחזורים. משנת 2004 עד 2009, חבר צוות המכון לשלוחת אוניברסיטת דרבי בישראל, היה אחראי על ניהולה האקדמי ונמנה על סגל ההוראה בתוכנית ללימודי מוסמך "בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית".

בשנת 2010, נפתח מחזור ראשון של סי. בי. עו"ס – לימודי פסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית בראיה רב היבטית. הלימודים נפתחו במסגרת מכללת מכון פסגות והיחידה ללימודי חוץ של הקריה האקדמית אוננו. החל משנה"ל תשע"ד פועל המכון עם מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה. במסגרת זו הושקו ארבע תכניות נוספות בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית: **CBT-ARTS** המשלבת בין הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית לתחום הטיפול באמנויות, **שיא ביעוץ** - לפסיכולוגים ויועצים חינוכיים ו-**CBT יצירתי** למטפלים משלל המקצועות שמחפשים הכוונה יצירתית, **מקוון רגש** - לימודים מקוונים בדגש על הדור השלישי. לימודי התכנית מוכרים לגמול השתלמות ואיט"ה (האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי).

## אודות איט"ה

איט"ה נוסדה ב-1972, על ידי מטפלים התנהגותיים. בעקבות אגודות רבות בעולם הוסיפה איט"ה לשמה ולעיסוקיה את המרכיב הקוגניטיבי והפכה לאגודה הישראלית לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי. מאז שנות השבעים, פועלת איט"ה כעמותה מקצועית והיא חברה שוות זכויות ומוכרת באיגוד האירופאי לטיפול התנהגותיים-קוגניטיביים:

EABCT- European Association for Behavioral and Cognitive Psychotherapy.

כמו לכל האגודות המקצועיות, הקבלה היא על בסיס אישי ונדרשת השלמה של 50 שעות הדרכה פרטניות בנוסף לשעות ההדרכה המחויבות במהלך תכנית הלימודים.

לקריטריונים לחברות באיט"ה ולפרטים נוספים הקליקו: [האתר של אגודת איט"ה](#)

## השתלמויות חוץ

לאורך השנים, צוות המכון מעביר השתלמויות מרוכזות, קורסים שנתיים והדרכות עפ"י הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית לשירותים טיפוליים בתוך ארגונים ולפי צרכיהם, לפרטים - [cbtpsagot@gmail.com](mailto:cbtpsagot@gmail.com)

## הוצאה לאור

- צוות המכון הבכיר עוסק בכתיבה, תרגום ועריכה מדעית של ספרות מקצועית רלוונטית:
- **"מפחידים את הפחד"** - מאת ד"ר ניר עישר ועפרה מירון-ליכטר, בעריכת הרב פרידמן.
- **"להפחיד את הפחד"** - מאת ד"ר ניר עישר ועפרה מירון-ליכטר, לטיפול עצמי בחרדה.
- תרגום ספרו הקלאסי של פרופ' אהרון בק, **"הפרעות חרדה ובעת"**.
- תרגום **"בוחרים להרגיש טוב"** מאת ד"ר ברנס - ספר רב מכר בארה"ב לטיפול עצמי בדיכאון.
- **"דיכאון - בעיה עם פיתרון"** - מאת ד"ר ניר עישר ומרב ברקבי-שני.
- **"בוחרים להצליח בבחינות"** - מאת ד"ר ניר עישר ועפרה מירון-ליכטר.
- **"קלטת לשליטה עצמית בחרדה"** - מאת ד"ר ניר עישר.