



# ידיעון לימודי הכשרה 'דור שלישי אינטגרטיבי' לימודי המשך



מערך לימודי החוץ  
האוניברסיטה הפתוחה

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171

© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | [www.psagot.com](http://www.psagot.com)



בית של ה-CBT בישראל  
מכון פסגות לטיפול והכשרה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

אנו גאים לשתף אתכם בתכנית הלימודים המחודשת שתתקיים בשנת תשפ"ג במסגרת לימודי המשך של ביה"ס לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית בקמפוס החדש בבית דימול רמת גן.

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

*מרק ברקבי שני*



משרד החינוך  
המנהל הכללי  
המנהל הכללי

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
בית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## מידע כללי

### מועדי הוראה

תוכנית הלימודים מורכבת מקורסים מקוונים וקורסים פרונטלים, שיועברו בימים שונים: בימי א' במתכונת מקוונת ובימי ג' במתכונת פרונטלית בין השעות 16:00-20:30 בפירוט הקורסים מופיעים מועדי הוראה ספציפיים לכל קורס בנפרד. שנת הלימודים תיפתח 23.10.22

### מיקום

פורנטלי - קמפוס בית דימול, רח' ז'בוטינסקי 5, רמת גן  
**במידה ובשל מגבלות הקורונה לא ניתן יהיה לקיים לימודים בקמפוס יועברו הלימודים למתכונת מקוונת בזום.**

### רישום

ניתן להירשם לקורס בודד/שנה מלאה, רישום לשנה מלאה מגלם בתוכו הנחה. הנחת רישום מוקדם תקפה רק לשנה מלאה בגובה 7.5% עד 15.7.22.

### תעודה

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

### תשלום

עבור קורסים בודדים – לפי פירוט התשלום בטופס הרישום.  
עבור שנה מלאה – 10,950 ש"ח, ניתן לשלם עד 10 תשלומים בהוראת קבע כרטיס אשראי.  
הנחת רישום מוקדם - 10,129 ש"ח ניתן לשלם עד 10 תשלומים בהוראת קבע כרטיס אשראי ברישום עד ה-15.7.22.



משרד החינוך  
האגף ללימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
הבית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## תכנית הכשרה ב-T.E.A.M CBT (Level 2 + 1) (35 ש"א)

### Testing, Empathy, Agenda Setting, Methods

ד"ר דיייד ברנס, מחלוצי הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי ומחבר רב המכר "בוחרים להרגיש טוב", הינו מפתח שיטת TEAM CBT - שיטה אינטגרטיבית ויעילה לטיפול.

במהלך הקורס נלמד כלים מתקדמים ביותר לאמפתיה טיפולית ובהם חמשת הסודות של פריקת נשק, אמפתיה לרגשות ומחשבות, "אני מרגיש", שאלות פתוחות וחיזוקים ואישורים. נלמד את ארבעת המרכיבים של המודל ונעמיק בהצבת האג'נדה הפרדוקסאלית שתפקידה לבצע בדיקת כל היתרונות של המצב הנוכחי והסטטוס קוו הקיים לפני שניגשים לעבודת השינוי. כמו כן, נקבל כלים למדידה מדויקת (ברמת המפגש הטיפולי הבודד) המאפשרים מעקב מדויק אחר התקדמות הטיפול.

בקורס יוצגו 50 טכניקות מתקדמות לביצוע שינוי עם המטופל - לאחר שזה החליט שהוא בעד השינוי.

### שיטת לימוד

דידקטית וחוייתית/תרגולים, שימוש של סרטונים המדגימים טיפול.

### דרישות הקורס

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

### משך הקורס

7 מפגשים של 5 שעות, בסך 35 ש"א - בימי א' בין השעות: 20:30-16:00  
מועדים: 4.12.22, 27.11.22, 20.11.22, 13.11.22, 6.11.22, 30.10.22, 23.10.22  
\* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

### עלות הקורס

2,625 ש"ח (עד 2 תשלומים)

## תעודה

המסיימים העומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה. המסיימים את הקורס רשאים לקבל תעודה בינלאומית מטעם Feeling Good Institute בקליפורניה (בתשלום נוסף).

## על המרצים

**פרופ' בר שלום יהודה**, נשיא לשעבר של אוניברסיטת הבראיקה במקסיקו, מכשיר פסיכולוגים ומטפלים רבים ב-TEAM CBT. יועץ בינלאומי של TEAM בלטינו אמריקה. לשעבר סגן נשיא ומרצה במכללת דוד ילין וראש בית הספר לחינוך של הקריה האקדמית אוננו, מרצה באוניברסיטה העברית ומכללת רמת גן, בוגר לימודי CBT בפסגות.

**עפרה סתת - M.S.W**, פסיכותרפיסטית TEAM CBT רמה 3. בעברה נהלה מחלקה לשירותים חברתיים ורכזה את המועצה לעבודה הסוציאלית, בוגרת מכללת פסגות מגמת סי.בי. עו"ס וכיום בעלת קליניקה פרטית ומרצה במכללה האקדמית רמת גן.



מכון פסגות  
מערך לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול הברירה  
בית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## 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.

## 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 ג', בין השעות: 20:30-16:00  
מועדים: 15.11.22, 22.11.22, 29.11.22, 6.12.22, 13.12.22, 27.12.22, 3.1.23  
\* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

## מיקום

קמפוס בית דימול, רח' ז'בוטינסקי 5, רמת גן  
\* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

## עלות הקורס

2,625 ש"ח (עד 2 תשלומים)

## 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.



בחסות  
האוניברסיטה הפתוחה  
מערך לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
בית של ה-CBT בישראל

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.



## הקורס מיועד:

אנשי טיפול בעלי רקע ב-CBT

## 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 ג' 10.1.23, 17.1.23, 21.2.23, 28.2.23, בין השעות: 16:00-20:30  
\* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

## מיקום

קמפוס בית דימול, רח' ז'בוטינסקי 5, רמת גן  
\* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

## עלות הקורס

1,500 ש"ח (עד 2 תשלומים)

## 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 בבית"ס בעל מרפאה פרטית ומומחה לתיירות מרפא.



מערך לימודי החוץ  
האוניברסיטה הפתוחה

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
בית של ה-CBT בישראל

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: 22.1.23, 29.1.23, 5.2.23, 12.2.23, 19.2.23  
\* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

### עלות הקורס

1,875 ש"ח (עד 2 תשלומים)

## 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.



מערך לימודי החוץ  
האוניברסיטה הפתוחה

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
בית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## טיפול בגישת סכמה תרפיה (30 ש"א)

סכמה תרפיה היא גישה מעמיקה ואינטגרטיבית לטיפול נפשי, אשר פותחה על ידי ד"ר ג'פרי יאנג בשנות השמונים בארה"ב, על מנת לתת מענה טיפולי הולם למטופלים שלא הפיקו די תועלת מהטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. גישת הסכמה תרפיה צמחה מתוך הנחות היסוד ועקרונות הטיפול הקוגניטיבי של בק, שילבה בתוכה הבנה והנחות יסוד מהטיפול הפסיכודינמי (כגון: תיאורית ההתקשרות, יחסי אובייקט, פסיכולוגית העצמי והגישה ההתייחסותית), כמו גם, שילבה טכניקות חווייתיות מגישות טיפול מבוססות חוויה (הגשטאלט, EFT). עם זאת, למרות מקורותיה הקוגניטיביים, הסכמה תרפיה אינה גישה פרוטוקולית או קצרת מועד.

בתחילת דרכה, הסכמה תרפיה התמקדה בהפרעות אישיות, כגון: גבולית BPD ונרקסיסטית NPD, שבעבר נתפסו כקשים עד בלתי ניתנים לטיפול. כיום, בייחוד לאור התקדמות המחקר, סכמה תרפיה אוששה כגישה טיפולית שמסייעת ומביאה להטבה בקרב טווח רחב של אוכלוסיות וקשיים, גם בקרב אלו שאינם סובלים מהפרעה כזו או אחרת. זו גישה צעירה ומרתקת שמאז שנות האלפיים תופסת תאוצה בתחום הטיפול, הן בארץ והן בעולם.

טיפול סכמה תרפיה מתאים לטיפול פרטני, זוגי, קבוצתי, וקרוב ילדים, נוער ומבוגרים (קורס זה יתמקד בטיפול פרטני במבוגרים). בסכמה תרפיה אנו שמים דגש על הצרכים הרגשיים של המטופל שלא קיבלו מענה הולם בעבר, על מקורות הילדות של צרכים אלו, וכן על מערכות יחסים בינאישיות של המטופל, תוך היעזרות בקשר הטיפולי שבין המטפל והמטופל כאמצעי להתערבות.

הקורס יעסוק בבסיס התיאורטי והמחקרי של הסכמה תרפיה, היכרות עם כלים וטכניקות טיפוליות שונות, תוך שילוב הדגמות (סימולציות), צפייה בסרטונים וכן תרגול והתנסות פעילה של המשתתפים בקורס.

### שיטת לימוד

דידקטית וחוייתית, תרגולים, שימוש של סרטונים המדגימים טיפול.

### דרישות הקורס

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

## הקורס מיועד:

לאנשי טיפול בעלי תואר שני

## משך הקורס

6 מפגשים של 5 שעות בסך 30 ש"א – בימי א' בין השעות: 20:30-16:00  
מועדים: 2.4.23, 26.3.23, 19.3.23, 12.3.23, 5.3.23, 26.2.23  
\* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

## עלות הקורס

2,250 ש"ח (עד 2 תשלומים)

## תעודה

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

## על המרצה

**מיטל לוי מטלון**, עובדת סוציאלית קלינית MSW ובעלת MA ביעוץ חינוכי מאוניברסיטת חיפה. מדריכה ומטפלת מוסמכת בסכמה תרפיה, וכן מטפלת מומחית ב-CBT. הנחתה סדנאות סכמה תרפיה בכנסי איט"ה. חברה במכון הישראלי לסכמה תרפיה. חברת דירקטוריון אסת"י – ארגון סכמה תרפיה ישראל. בעלת קליניקות פרטיות בקרית טבעון ובתל אביב.

**לפרטים ולהרשמה: 03-5288171**

© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | [www.psagot.com](http://www.psagot.com)



מערך לימודי החוץ  
האוניברסיטה הפתוחה



מכון פסגות לטיפול הברשה  
הבית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT (40 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, מינדפולנס). 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

דידקטית וחוייתית/תרגולית, שימוש של סרטונים המדגימים טיפול.

### דרישות הקורס

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

### הקורס מועד:

אנשי טיפול ב-CBT

### משך הקורס

8 מפגשים של 5 ש"א בסך 40 ש"א – בימי א', בין השעות 16:00-20:30  
מועדים: 16.4.23, 23.4.23, 30.4.23, 7.5.23, 14.5.23, 21.5.23, 28.5.23, 4.6.23  
\* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

**עלות הקורס**  
3,000 ₪ (עד 3 תשלומים)

### **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.



מכון פסגות  
מערך לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
הבית של ה-CBT בישראל

**בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית**

## איך לשלב את ממד הגוף בטיפול (30 ש"א) חיבור גוף נפש ורוח

הבסיס לכל החוויות שלנו הוא הגוף. הגוף הוא ההיכל שבו שוכנות הנפש והרוח שלנו. מצב הגוף יקבע את איכות החוויה שלנו. כשהגוף באיזון יחסי היכולות שלנו יכולות לבוא לידי ביטוי מלא יותר.

הגוף מדבר אלינו כל הזמן דרך תחושות פיזיות נעימות ולא נעימות. מודעות לגוף מתחילה עם היכרות של שפת התחושות. בדרך כלל, רובינו נשים לב לתחושות רק בזמן מתח או חרדה. כך בנויה הביולוגיה ההישרדותית שלנו.

בקורס נלמד כיצד לעבוד עם עולם פנימי שלם של תחושות שמחכה שנגלה אותו, גם במתח וגם ברגיעה. העבודה עם הגוף יוצרת בסיס מחזק שמהווה מקור של כוח. בקורס נחוה כיצד הבסיס הזה מרחיב את יכולת ההכלה שלנו ברמה הרגשית, קוגניטיבית ורוחנית.

הקורס מבוסס על גישות שונות המשלבות את הגוף בטיפול: החוויה הסומטית, מיינדפולנס, קונסטלציה מערכתית וגישת CONNECTION המחברת בין גוף נפש ורוח.

### תוכן הקורס

הגוף והתחושות הפיזיות בתהליך הטיפול.  
קרקוע - חיבור מחזק לכאן ולעכשיו לשם יציבות, איזון וריכוז.  
עבודה עם הנשימה.  
מהו חיבור גוף-נפש וכיצד לחזק אותו.  
תפקיד הגוף בשחרור ובוויסות מחשבות ורגשות.  
כלים להתמודדות עם מתח, לחץ או חרדה ובניית חוסן.  
כיצד להתחבר להדרכה הפנימית הקיימת בכל אחד ואחת מאתנו.  
יישומים בעבודה עם ילדים ונוער.  
חויית המטפלת בחדר הטיפולים.

### שיטת לימוד

תיאורטית וחוויתית. המשתתפים יתרגלו את מה שילמדו בכל שיעור. התרגולים יערכו בעזרת הדגמות, חלוקה לזוגות ולקבוצות קטנות. המשתתפות יים יוזמנו להביא דוגמאות מעבודתן. לשם הדרכה.



## דרישות הקורס

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

## משך הקורס

6 מפגשים של 5 שעות בסך 30 ש"א – בימי ג' בין השעות: 16:00-20:30  
מועדים: 23.5.23, 30.5.23, 6.6.23, 13.6.23, 20.6.23, 27.6.23  
\* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

## מיקום

קמפוס בית דימול, רח' ז'בוטינסקי 5, רמת גן  
\* הקורס מתוכנן במתכונת פונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

## עלות הקורס

2,250 ₪ (עד 2 תשלומים)

## תעודה

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

## על המרצה

**אילת דה-פיצ'וטו, MA** בפסיכולוגיה קלינית, מוסמכת בפסיכותרפיה, מוסמכת בחוויה הסומאטית, מוסמכת ב-E.M.D.R ובטיפול קבוצתי-קונסטלציה משפחתית. בעלת ניסיון של עשרים שנה בתחום, עבדה במרכזי טיפול בקליפורניה, טוקיו, הונג קונג וברחבי הארץ כולל תל השומר והמרכז לטיפול במתח וטראומה כמנחה ראשית. כיום אילת יוצרת ומנחה את גישת Connection - חיבור להדרכה הפנימית הכוללת תהליכי חיבור גוף-נפש-רוח, עובדת עם יחידים וקבוצות, מנחה סדנאות ומרצה ברחבי הארץ ובאירופה. בעלת קליניקה פרטית ברמת השרון. מחברת ספר הילדים 'המפתח של דניאל' המלמד ילדים בגילאי 5 עד 13 ואת הבוגרים שאיתם את גישת המיינדפולנס.

## תוכנית לימודי המשך - דור שלישי אינטגרטיבי - שנה"ל תשפ"ג

מספר תשלומים מבוקש	תשלומים	סכום	תאריכים	שעות	יום	מספר מפגשים	ש"א	שם הקורס
עד 10	עד 10 תשלומים. תשלום ראשון 01.10.2022	₪ 10,950					170	שנה מלאה
עד 10	עד 10 תשלומים תשלום ראשון 1.10.2022	₪ 10,129					170	שנה מלאה - רישום מוקדם
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.10.22 01.11.22	₪ 2,625	23.10.22 30.10.22 06.11.22 13.11.22 20.11.22 27.11.22 04.12.22	20:30-16:00	ראשון	7	35	תכנית הכשרה ב-T.E.A.M CBT (Level 2 + 1)
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.11.2022 01.12.2022	₪ 2,625	15.11.22 22.11.22 29.11.22 06.12.22 13.12.22 27.12.22 03.01.23	20:30-16:00	שלישי	7	35	טיפול באמצעות מיינדפולנס וחמלה
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.01.23 01.02.23	₪ 1,500	10.01.23 17.01.23 21.02.23 28.02.23	20:30-16:00	שלישי	4	20	טיפול ממוקד רגש EFT
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.01.2023 01.02.2023	₪ 1,875	22.01.23 29.01.23 05.02.23 12.02.23 19.02.23	20:30-16:00	ראשון	5	25	טיפול ב-ACT קבלה ומחוייבות - מקוון

מספר תשלומים מבוקש	תשלומים	סכום	תאריכים	שעות	יום	מספר מפגשים	ש"א	שם הקורס
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.02.23 01.03.23	₪ 2,250	26.02.23 05.03.23 12.03.23 19.03.23 26.03.23 02.04.23	20:30-16:00	ראשון	6	30	טיפול בגישת סכמה תרפיה - מקוון
1 / 3	עד 3 תשלומים 01.04.23 01.05.23 01.06.23	₪ 3,000	16.04.23 23.04.23 30.04.23 07.05.23 14.05.23 21.05.23 28.05.23 04.06.23	20:30-16:00	ראשון	8	40	טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT - מקוון
1 / 2	עד 2 תשלומים 01.05.23 01.06.23	₪ 2,250	23.05.23 30.05.23 06.06.23 13.06.23 20.06.23 27.06.23	20:30-16:00	שלישי	6	30	איך לשלב את ממד הגוף בטיפול



האנכירטיקה הפתוחה  
מערך לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
הבית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## טופס הרשמה

שנה"ל תשפ"ג - 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 אקדמאיות)

### נא לבחור קורסים:

- שנה מלאה (יש לסמן 6 קורסים עבור שנה מלאה).
- תכנית הכשרה ב-T.E.A.M CBT (לרמת 1 + 2 Level)
- טיפול באמצעות מיינדפולנס וחמלה
- טיפול ממוקד רגש EFT
- טיפול ב- ACT קבלה ומחויבות - מקוון
- טיפול בגישת סכמה תרפיה - מקוון
- איך לשלב את ממד הגוף בטיפול
- טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT - מקוון

\* פתיחת הקורסים מותנית במינימום נרשמים

\* ייתכנו שינויים במועדי הוראה

\* במידה ולא יתאפשר למידה פרונטאלית הקורסים יועברו במתכונת מקוננת 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: cbtpsagot@gmail.com



בחסות  
האוניברסיטה הפתוחה  
מערך לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
בבית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית