

# CBT יצירתי

מסלול לימודים המשלב  
כלים יצירתיים בתהליכי הטיפול



מסגרת לימודי החוץ



בית של ה-CBT בישראל  
בזמן מסגרת לטיפול והכשרה

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



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## תוכן עניינים:

3	.....	CBT יצירתי
4	.....	מבנה התכנית
5	.....	שנה א'
7	.....	שנה ב'
8	.....	למי נועדה התוכנית
8	.....	שכר לימוד
8	.....	תנאי קבלה
9	.....	חובות הלימודים
9	.....	תעודת הסמכה
9	.....	גמול השתלמות
10	.....	סגל אקדמי
13	.....	פרופיל אקדמי של פסגות
13	.....	אודות איט"ה
13	.....	השתלמויות חוץ
13	.....	הוצאה לאור



מערך לימודי החוץ  
האנטיביוטיקה הפתוחה



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



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

## CBT יצירתי

### משחק - יצירה - אומנויות

"CBT יצירתי" הינה תכנית של מכון פסגות. מטרתה היא להכשיר מטפלים בגישת טיפול קוגניטיבית-התנהגותית בדרך יצירתית וחוייתית - תוך שילוב כלים של משחק, יצירה ואומנויות. ייחודה של התכנית, מתבטא בחיבור שבין דרך הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותית, גישה שהינה מבוססת מחקר וממוקדת מטרה, לבין כלים יצירתיים ואמנותיים המותאמים לייחודיות המטופל ולטיפול המתרחש בסביבתו הטבעית. כל אלה מאפשרים למשתמשים בגישה הזו, להגיע למגוון רחב של אוכלוסיות בעלות יכולות וצרכים שונים.

**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 יצירתי"** מוביל את חשיבות החוויה כמטביעה את חותמה על עיבוד הנוכחי והעתיד של המטופל. התוכנית מדגישה את העמדה הטיפולית, המשחקית והיצירתית בשילוב כלים חווייתיים, כמרכיבים מרכזיים בארגז הכלים הטיפולי של המטפל הקוגניטיבית-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)



## מבנה התכנית CBT יצירתי

### 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 הינה דו-שנתית:

שנת הלימודים תיפתח בתאריך ה-1.11.2022  
 התכנית בנויה מ-4 סמסטרים. המפגשים יתקיימו אחת לשבוע בימי ג'  
 בקמפוס בית דימול, רח' ז'בוטינסקי 1, רמת גן  
 שנה א' - 18:30-15:00 (4 ש"א)  
 שנה ב' - 20:15-15:00 (6 ש"א)  
 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 יחודיות למגמה:

- ג'אגלינג ב-CBT
- משחק ו-CBT: מרכיבי משחק ויצירת משחק
- משחקים טיפוליים
- כלים בפסיכודרמה לשרות ה-CBT
- אמצעים יצירתיים לשילוב בפרוטוקול חרדה ו-OCD
- דימוי ומטאפורה

בנוסף:

- התנסויות באמצעות תנועה, משחק, אמנות ויצירה בלמידה ובתרגול מושגים ונושאים כמו לדוגמה בוויסות רגשי ושליטה עצמית.
- חשיפה לספרים טיפוליים ומשחקים ייעודיים סביב נושאים ותהליכים ממוקדי CBT.
- הרחבת ההיבט היצירתי במהלך סמינר קליני (בשנה ב').

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' ותעודה על לימודים תלת שנתיים.

## 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 וחווייה אישית עם טכניקות קוגניטיביות-התנהגותיות. הקורס יועבר תוך התנסות, בדרכים הייעודיות לנוער, ילדים ומבוגרים. הוא יקנה כלים מגוונים לדרכי התערבות מותאמות לאוכלוסיות אלו.

### תרגול קוגניטיבי בשילוב משחק, יצירה ואומנויות

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

### תרגול התנהגותי בשילוב משחק, יצירה ואומנויות

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

## במהלך הקורס יתורגלו מיומנויות טיפול ודרכי התערבות בשילוב משחק, יצירה ואומנויות:

- איסוף אינפורמציה וראיון ראשוני
- המשגת הבעיה
- החוזה הטיפולי
- הגדרת מטרות ובניית תכנית התערבות
- גיוס מוטיבציה והיענות לטיפול
- הסברים פסיכו-חינוכיים
- שלבי טיפול
- ניתוח מקרים
- זיהוי רגשות ותחושות גופניות
- מיומנויות וויסות רגשי ושליטה עצמית
- תרגול פתרון בעיות
- תרגול מיומנויות חברתיות



האגף לבריאות הרוח  
מערך לימודי החוץ



בבית של ה-CBT בישראל  
מרכז סגנון לטיפול והכשרה

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



המרכז לטיפול ובריאות הרוח

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.

### 1. דרכי טיפול ופרוטוקולים התנהגותיים-קוגניטיביים על רצף החיים במצבי לחץ ומשבר:

הקורס יסקור קשיי התפתחות נורמטיביים, מצבי פתולוגיה ובעיות התפתחותיות. יילמדו דרכי טיפול בהתאמה למצבים השונים על פי פרוטוקולים ייעודיים, 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.

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

- הפרעות חרדה: חרדה ספציפית, חרדה מוכללת, חרדה חברתית ועוד
- OCD
- טריכוטילומניה (תלישת שיער)
- אילמות סלקטיבית
- ניהול כעסים
- דיכאון
- אובדנות
- שכול
- טראומה ופוסט-טראומה
- קשיים התנהגותיים
- הפרעות קשב וריכוז
- הפרעות על הרצף האוטיסטי
- אילמות סלקטיבית
- וויסות רגשי
- חרדה
- שליטה עצמית
- בעיות התנהגות
- שיקום ופונקציות ניהוליות

### 2. עבודה טיפולית עם ילדים, נוער ומשפחה לפי הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית

לימוד ותרגול כלים להתאמת דרכי הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי בעבודה עם ילדים, נוער ומשפחה. מגוון הכלים יאפשר שימוש במיומנויות טיפוליות לרבות טכניקות התערבות יצירתיות: משחקים ואומנויות.

**3. היכרות עם גישות הדור השלישי בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי**  
 הקורס משלב תיאוריה, דוגמאות קליניות והתנסות בגישות השונות:  
 - Mindfulness - קשיבות  
 - ACT - קבלה ומחוייבות  
 - DBT - טיפול דיאלקטי  
 - סכמה תרפיה  
 - פסיכולוגיה חיובית

**4. יתקיים סמינר קליני המשלב ניתוחי מקרים.**

### למי נועדה התכנית

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

### שכר לימוד

- דמי רישום (חד פעמי) 350 ₪ כולל מע"מ  
 - שכר לימוד שנתי - 10,950 ₪ כולל מע"מ  
 - ניתן לשלם ב-10 תשלומים באשראי והוראת קבע באשראי

### תנאי קבלה

- תואר אקדמי בהתאם לקריטריונים של איט"ה  
 - ניסיון טיפולי (לפחות 3 שנים)  
 - ראיון אישי  
 - 2 המלצות מעודכנות  
 - נגישות למטופלים במהלך הלימודים  
 - קורס מיומנויות קליניות - עבור תלמידים הזקוקים לקורס  
 (בתשלום נוסף של 1500 ש"ח) מתקיים לפני ובמהלך סמסטר א'



## חובות הלימודים

- חובת נוכחות
- הגשת תרגילים
- קריאת חומר אקדמי
- השתתפות בהדרכות - סך 50 שעות הדרכה במהלך שנתיים בנוסף לשעות הלימודים, התשלום נעשה ישירות למדריך (ניתן לקחת הדרכות באופן מקוון).
- בשנה א' - 24 שעות הדרכה קבוצתיות + שעת הדרכה פרטנית.
- בשנה ב' - 24 שעות הדרכה קבוצתית + שעת הדרכה פרטנית ושעה אחת לבדיקת 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** - לעובדי הוראה 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 לעובדי הוראה ב"חינוך המיוחד", "מטפלים במערכת החינוך", "יועצים" - הלומדים במסלול זה:  
60 שעות - על כל מסלול הלימודים - ברפורמת "אופק חדש".  
224 שעות - על כל מסלול הלימודים - ברפורמת "עוז לתמורה".
4. **עובדי הוראה בשנת שבתון:**  
עד 120 שעות על כל מסלול הלימודים - ברפורמת "אופק חדש".  
עד 224 שעות על כל מסלול הלימודים - 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 זאנטקרון. מרכזת תכנית "עוצמה", בפיתוחה של פרופ' תמי רונן.

### מרב ברקבי - שני - 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.

### 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.

## פרופ' בר שלום יהודה

נשיא לשעבר של אוניברסיטת הבראיקה במקסיקו, הכשיר דרך האוניברסיטה במקסיקו 4 דורות של פסיכולוגים ומטפלים אחרים והוא משמש כיועץ בינלאומי של TEAM CBT בלטינו אמריקה ומכשיר מטפלים בשיטה זו גם בישראל ובאירופה. לשעבר ראש בי"ס לחינוך וחברה בקריה אקדמית אונז, לשעבר סגן נשיא ודיקן הסטודנטים במכללה על שם דויד ילון. מרצה באוניברסיטה העברית ומכשיר יועצים במכללה האקדמית ברמת גן ובמכללה למנהל. ראש מגמת "שיא בייעוץ".

## ברזילי דן, M.A

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

## הרמן איתי, M.S.W

עובד סוציאלי משפחתי, לימודי הנחיית קבוצות, השתלמות בביו פידבק ולימודי פסיכותרפיה קוגניטיבית- התנהגותית. מטפל בילדים, בבני 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 אחווה. ראשת מגמה "שיא בייעוץ".

## ורשביאק איל, 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 בביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, לימד בביה"ס המרכזי להכשרת עו"ס במגוון קורסים, מנהל ומייסד מכון ורשביאק. ראש מגמת "סי.בי.עו"ס".

## ד"ר יוהאן מאיה

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

## 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.

## 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.

## 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 ובאיזמים 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 ברזילי, 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.

## 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.

\* יתכנו שינויים בסגל האקדמי.

## 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.