



# ידיעון לימודי הכשרה ממוקדי טיפולים מתקדמים ודור שלישי לימודי המשך מקוונים



מערך לימודי החוץ  
האוניברסיטה הפתוחה

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171

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



הבית של ה-CBT בישראל  
מכון מנטה לטיפול והכשרה

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

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

התכנית הותאמה לרוח השעה ומתמקדת בפיתוח התערבויות טיפוליות:

- התערבויות טיפוליות מבוססות בעיה
- התערבויות טיפוליות מבוססות דור 3

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 בהתערבויות טיפוליות בגישות הדור השלישי בהבנה תיאורטית ויישומית בתחומי הטיפול עכשוויים.

**הטבה לסטודנטים** אשר יקדימו להירשם לשנה מלאה בשנת הלימודים תשפ"ד עד לתאריך 15.6.23, יקבלו ליווי הדרכה בקב' גדולה בהיקף של 14 ש"א, מפגשים מקוונים אחת לחודש.

**מספר מקומות מוגבל**

## מאחלים לך שנת לימודים פוריה ומשמעותית

סגל מכון פסגות לטיפול והכשרה ומנהלת ביה"ס

*אורב ברקבי שני*



האגודה 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

## מידע כללי

### מועדי הוראה

תוכנית הלימודים מורכבת מקורסים מקוונים, שיועברו בימי א' בין השעות 16:00-20:30 בפירוט הקורסים מופיעים מועדי הוראה ספציפיים לכל קורס בנפרד. שנת הלימודים תיפתח ב-15.10.23

### רישום

ניתן להירשם לקורס בודד/שנה מלאה, רישום לשנה מלאה מגלם בתוכו הנחה.

### תעודה

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

### 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.

## חמלה לעצמי וחמלה לאחר ה"אני" עצמי, אני משפחתי ואני מקצועי (24 ש"א)

קורס זה הינו קורס ייחודי השם דגש על התפתחות עצמית והתפתחות מקצועית

בעולם המודרני מאתגר ביותר לשלב בן התפתחות אישית, זוגית, הורית, משפחתית ומקצועית. אתגר זה אינו פוסח לא על חלק גדול מהמטפלים ולא על המטופלים שלהם. בקורס זה נעסוק בחמלה ובמיינדפולנס כמו גם בנושא של תקשורת מטיבה כדי לפתח דרכי התמודדות יעילות ומטיבות לעצמנו במישור האישי והמקצועי תוך כדי התייחסות לאתגר הגדול הזה שפעמים רבות מדי גורם לנו לתסכולים, לרגשות אשם, להרגשה שאנחנו לא מספיק טובים, לתזונה לקויה ולפחות מדי שעות שינה וזמן פנאי.

חמלה בשונה מאמפטיה, רחמים עצמיים או רחמים על אחרים, מצוקה אמפטית ועוד – כוללת בתוכה עשייה. בבודהיזם כמו גם כבר במקורות היהודיים ניתן למצוא את המיקוד על כך שבכל פעם שיש חמלה – יש גם עשייה שמטרתה להקל על האי נחת, הכאב ו/או הסבל של עצמי ו/או האחר. אנשים העוסקים במקצועות הטיפוליים והחינוכיים מעצם עיסוקם עוסקים בחמלה, לפעמים מבלי להכיר את המושג ואת חשיבותו התיאורטית ואת ההתערבויות הייחודיות בתחום זה. בעשורים האחרונים, קריסטין נף ופול גילברט פיתחו התערבויות המבוססות על חמלה, קריסטין נף וכריס גרמר עם דגש על חמלה עצמית ופול גילברט עם דגש על טיפול פסיכולוגי מבוסס חמלה. בקורס נערוך היכרות ראשונית עם התיאוריות והטכניקות הטיפוליות באמצעות למידה, שיח ותרגול חווייתי תוך כדי דגש על האתגר של שילוב בן התפתחות וטיפול האני העצמי, המשפחתי והמקצועי.

### מטרת הקורס

לימוד עקרונות מרכזיים בהתערבויות מבוססות חמלה ויישום החמר הנלמד על עצמנו והמטופלים שלנו בשאלות רלבנטיות של חמלה עצמית וחמלה לאחרים – אני האישי, המשפחתי והמקצועי.

### בסיום הקורס יוכלו המשתתפים:

- להכיר בערך המוסף של חמלה בחייהם שלהם ושל האנשים איתם הם באים במגע בעולם האישי והמקצועי.
- ליישם ולפתח שפה טיפולית בעולם החמלה והמיינדפולנס.
- לתמוך בעצמם ובמטופלים ומודרכים שלהם בנושא של חמלה.
- להבין, להמשיג ולהתערב כאשר יש מכשולים בדרך לחמלה עצמית.
- ללמוד להשתמש בתקשורת מטיבה.
- לסייע בכל הקשור לוויסות עצמי, ערך עצמי, ושחיקה לעצמם ולמטופלים ולמודרכים שלהם.
- למעוניינים, לפתח תרגול אישי לבניית חוסן.
- להכיר לעומק את תיאוריות ההתקשרות והתפתחות העצמי האמיתית בהקשר של התערבויות מבוססות מיינדפולנס וחמלה ולהיעזר בן באופן אישי ובעבודתם המקצועית.

## נושאים שיילמדו בקורס

- הבסיס התאורטי מעולם הבודהיזם והפסיכולוגיה המערבית: ארבע האמיתות הנאצלות והדרך המתומנת בהקשר של חמלה ומיינדפולנס. התפתחות האני האוטנטי: נפרדות, דימוי עצמי, וויסות רגשי, התקשרות ואני אמיתי, גוף – תחושה – רגש – מחשבה – פעולה – הוויה.
- היבטים נבחרים (תיאוריה והתערבות) בחמלה עצמית (משנתם של קריסטין נף וכריס גרמר).
- היבטים נבחרים (תיאוריה והתערבות) בטיפול מבוסס חמלה (פול גילברט).
- טכניקות של התערבויות ותרגולים מעולם החמלה והמיינדפולנס.

## אמצעי הוראה

- הרצאות, שיחות, תרגילים ותרגולים, הדגמות ודוגמאות של המנחה ושל המשתתפות.
- בין המפגשים מומלץ להעמיק בנושאים באמצעות חומרי-עזר שהמנחה תפנה אליהם.

## דרישות הקורס

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

## משך הקורס

5 מפגשים בסך 24 ש"א – ימי א' בין השעות 16:00-20:30  
מועדים: 3.12.23, 17.12.23, 24.12.23, 31.12.23, 7.1.24  
\* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

## עלות הקורס

2,350 ₪ (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. בין השנים 1990-2020 היא הייתה חברת סגל במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית, בה גם שמשה כדיקן סטודנטים וכמנהלת תכנית לייפר ללימודי נשים ומגדר. שימשה בתפקיד המדענית הראשית במשרד המדע, הטכנולוגיה והחלל והייתה יו"ר קרן המחקר של המשרד, ויו"ר המועצה הלאומית לקידום נשים במחקר ובטכנולוגיה. 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.



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

## תכנית לימודי המשך – שנה"ל תשפ"ד

מספר תשלומים מבוקש	תשלומים	סכום	תאריכים	מספר מפגשים	ש"א	שם הקורס
10 עד	עד 10 תשלומים, תשלום ראשון 01.10.23	₪ 10,950				שנה מלאה
2 עד	עד 2 תשלומים 01.10.23 01.11.23	₪ 1,500	15.10.23 22.10.23 29.10.23	3	14	הפרעות קשב וריכוז - התערבויות מבוססות ראיות
2 עד	עד 2 תשלומים 01.11.23 01.12.23	₪ 2,350	05.11.23 12.11.23 19.11.23 26.11.23	4	19	התערבויות מתקדמות לטיפול בהתמכרויות בקרב נוער: במסכים וקאנביס
2 עד	עד 2 תשלומים 01.01.24 01.02.24	₪ 2,350	03.12.23 17.12.23 24.12.23 31.12.23 07.01.24	5	24	חמלה לעצמי וחמלה לאחר ה"אני" עצמי, אני משפחתי ואני מקצועי
2 עד	עד 2 תשלומים 01.01.24 01.02.24	₪ 2,350	14.01.24 21.01.24 28.01.24 04.02.24 11.02.24	5	24	התערבויות טיפוליות מתקדמות בכאב והפרעות פסיכוסומטיות



האנטיביוטיקה הפתוחה  
מערך לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה  
בבית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

מספר תשלומים מבוקש	תשלומים	סכום	תאריכים	מספר מפגשים	ש"א	שם הקורס
2 עד	2 עד תשלומים 01.02.24 01.03.24	₪ 2,350	18.02.24 25.02.24 03.03.24 10.03.24 17.03.24	5	24	התערבויות טיפוליות מבוססות ACT בטיפול בילדים הסובלים מחרדה
3 עד	3 עד תשלומים 01.04.24 01.05.24 01.06.24	₪ 2,350	31.03.24 07.04.24 14.04.24 05.05.24 19.05.24	5	24	טיפול דיאלקטי (DBT) בטרומה בקרב ילד ונוער: תיאוריה ויישום פרקטי
2 עד	2 עד תשלומים 01.05.24 01.06.24	₪ 2,350	02.06.24 09.06.24 16.06.24 23.06.24 30.06.24	5	24	טיפולים מתקדמים מבוססי ראיות בהפרעות אכילה



בחסות  
האגודה הפסיכיאטרית  
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

## טופס הרשמה

שנה"ל תשפ"ד - 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).  
 הפרעת קשב וריכוז מתיאוריה למעשה  
 התערבויות טיפוליות בהתמכרויות  
 חמלה לעצמי וחמלה לאחר – אני עצמי, אני משפחתי  
 אני מקצועי  
 שנה מלאה (יש לסמן 6 קורסים עבור שנה מלאה).  
 התערבויות טיפוליות בכאב  
 התערבויות חרדה מבוססות ACT  
 טיפול בטראומה ילד ונוער בראי ה DBT תיאוריה ויישום פרקטי  
 קורס טיפול קוגניטיבי - התנהגותי (CBT) להפרעות אכילה

\* פתיחת הקורסים מותנית במינימום נרשמים

\* ייתכנו שינויים במועדי הוראה

\* במידה ולא יתאפשר למידה פרונטאלית הקורסים יועברו במתכונת מקוננת בזום

### סה"כ לתשלום:

תנאי תשלום לשנה מלאה: \_\_\_\_\_  
מספר תשלומים (עד 10) \_\_\_\_\_  
תנאי תשלום לקורסים בודדים (נא לסמן):  
 תשלום חד פעמי בכרטיס אשראי  
 2 תשלומים בכרטיס אשראי

### 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