



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



בית של ה-CBT בישראל
מכון מנטל 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



האגף לבריאות הרוח
מערך לימודי החוץ

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

הפרעת קשב וריכוז - התערבויות מבוססות ראיות (14 ש"א)

הפרעת קשב וריכוז הינה אחת מההפרעות הנפוצות ביותר, והיא הסיבה השכיחה ביותר בקרב הילדים המופנים לטיפול במרפאות לבריאות הנפש. בישראל נמצא ש-9.5% מהילדים בכיתות א'-ב' עונים על קריטריונים של הפרעת קשב וריכוז, והיא מהווה את סיבת ההפניה הרווחת ביותר להפניית ילדים לטיפול. זוהי הפרעה נוירולוגית התפתחותית וכרונית, אשר נמשכת לאורך כל החיים, ומערבת ליקויים בתפקוד, שלהם מגוון רחב של השלכות הפוגעות באיכות החיים בהווה ובעתיד.

הספרות המחקרית מראה שמאובחנים עם הפרעת קשב וריכוז נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח קשיים חברתיים, רגשיים, התנהגותיים וקשיים אקדמיים. ההערכה היא שכיום ברחבי העולם כ-15%-50% מהסובלים מהפרעת קשב וריכוז ייתקלו בקשיים נוספים במרוצת השנים. בנוסף על הקשיים הכרוכים בהפרעה, המחקרים העדכניים מצביעים על שיעור של כ-70%-75% קומורבידיות עם הפרעות פסיכיאטריות נוספות.

על אף השכיחות הגבוהה של ההפרעה ולמרות השלכותיה הרבות, מחקרים מוצאים שישנו מחסור וכשל בתהליך הערכה והטיפול בהפרעת קשב.

מטרות הקורס

- הכרות עם תהליכי הערכה וזיהוי הפרעות קשב
- לימוד והעמקה בעקרונות המודל לטיפול כוללני בהפרעות קשב
- לימוד עקרונות הדרכת הורים לילדים עם הפרעות קשב
- הכרות עם טיפולים מבוססי ראיות לניהול תפקודי הקשב

נושאי הלימוד

- מהי הפרעת קשב וריכוז: המעבר מ-DSM4 ל-DSM5
- **המשגת טיפול** למטופלים המאובחנים עם הפרעות קשב
- הכרות עם העמדה המרכזית למודל הטיפול היעיל ביותר עבור הפרעת קשב היא שעל המודל לעסוק בכל ההיבטים של האדם: **הביולוגיים, הפסיכולוגיים והחברתיים**
- עקרונות ודגשים **בהדרכת הורים ומשפחות** למטופלים עם הפרעות קשב
- גישות טיפוליות מבוססות ראיות: טיפולים תרופתיים, CBT, Cog-Fun, **נירופידבק, מציאות מדומה**. מתי ואת מי נפנה לטיפול.

הקורס מבוסס על עקרונות עפ"י ארגון ADHD Public Health; NICE- national institute for health and care excellence; ד"ר ראסל בארקלי, עקרונות מגישת DBT, עקרונות מהגישה האדליריאנית.

דרישות הקורס

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

משך הקורס

3 מפגשים בסך 14 ש"א, בימי א בין השעות 16:00-20:30
מועדים: 15.10.23, 22.10.23, 29.10.23
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

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

קאפח רעות, דוקטורנטית לעבודה סוציאלית. בוגרת תואר ראשון בעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל אביב, תואר שני בעבודה סוציאלית קלינית, אוניברסיטת בר אילן, מדריכה מומחית בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, מטפלת שילוב כלים אומנותיים בטיפול, ומומחית בהדרכת הורים. מרכזת לשעבר את יחידת CBT במרפאה לבריאות הנפש לילדים ונוער של ביה"ס באר יעקב נס ציונה. בעלת קליניקה פרטית לילדים נוער וצעירים.

התערבויות מתקדמות לטיפול בהתמכרויות בקרב נוער: במסכים וקאנביס (19 ש"א)

קורס זה מורכב משתי יחידות הוראה שיועברו ע"י מטפלים מומחים ומובילים בתחום.

- טיפול התמכרויות למסכים יועבר ע"י ד"ר ירון סלע
- טיפול התמכרויות בקאנביס ע"י ד"ר שירה סובול

יחידה 1: מודל תו"ם לשימוש בעייתי במסכים

המהפיכה הדיגיטלית הינה, אולי, המהפיכה החשובה ביותר של דורנו שהביאה בכנפיה השפעות פסיכולוגיות, תרבותיות וחברתיות רחבות היקף. בעשור האחרון, מאז כניסת הטלפון החכם ואמצעי מדיה מתקדמים אחרים, נעשה השימוש במסכים לחלק מרכזי ביותר במציאות היומיומית של כולנו, ובמיוחד של ילדים, בני נוער ובוגרים צעירים שלא מכירים מציאות שאין בה רובד דיגיטלי. שימוש זה הביא איתו שינויים באופן שבו בני הנוער תופסים את עצמם, חושבים, מרגישים ומנהלים מערכות יחסים. לצד זאת, שימוש אינטנסיבי במסכים חושף את בני הנוער לסיכונים משמעותיים כגון שימוש מופרז והתמכרות, בריחה מהתמודדות עם אתגרים במציאות הלא-דיגיטלית, חשיפה לתוכן בעייתי (למשל פורנוגרפיה והימורים), ובריונות ברשת.

כדי לתת מענה לקשיי הוויסות וחשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל, פותח מודל תו"ם המבנה שלוש פונקציות טיפוליות ו/או הוריות הבאות לידי ביטוי לפי רמת הסיכון של הילד: (1) תיווך, (2) וויסות (3) מגן.

מטרות הקורס

- לימוד עקרונות מרכזיים בהיבטים פסיכולוגיים של העולם הדיגיטלי
- לימוד של מודל תו"ם לצורך יישומו בקליניקה, במרפאות ובמוסדות חינוכיים

בסיום הקורס יוכלו המשתתפים:

- לאבחן קשיי וויסות במסכים בקרב צעירים.
- להבין טוב יותר את הצרכים והמנגנונים הנפשיים שבאים לידי ביטוי בעולם הדיגיטלי בקרב צעירים.
- לפתח שפה טיפולית ומארג מושגים תוך שימוש בתובנות של האינטראקציה בין העולם הדיגיטלי לעולם הנפשי.
- להדריך הורים באמצעות מודל תו"ם כדי לסייע להם לפתח אורח חיים דיגיטלי בריא ולהגן מפני התנהגויות סיכון הקשורות לעולם הדיגיטלי.

יחידה 2: כלים לשיח "שימושי" בנושא קנאביס בקרב בני נוער

התמכרות לסוגים שונים של חומרים ופעילויות בכלל ובקרב אוכלוסיית הנוער בפרט הינה תופעה רווחת בכל שדרותיה של החברה. בשנים האחרונות עם השינוי התפיסתי וגילויי הטולרנטיות החברתית כלפי שימוש בסם הקנאביס, אנו עדים למגמה מדאיגה של עליה בשימוש בסם הנוכחי בקרב בני הנוער.

הקורס יעניק ללומדים היכרות עם אוכלוסיית הנוער המתבגר והקשר לשימוש בכלל ולקנאביס בפרט בימינו. בנוסף, הקורס יעסוק וירחיב על אופן הטיפול באוכלוסייה זו. המפגשים יתמקדו באתגרי גיל ההתבגרות והשימוש בקרב הנער ומשפחתו, ובעיקר יספקו ידע וכלים בתחום הטיפול והדרכת ההורים בנוער משתמש בקנאביס.

המפגשים יילמדו מתוך העמדה הטיפולית האינטגרטיבית המשלבת גישות וכלים מגוונים והמותאמת למוטיבציה, למוכנות לשינוי ולמשאבי השינוי של הנער ומשפחתו.

מטרות הקורס

- הקניית ידע בסיסי לגבי גיל ההתבגרות והתמכרות.
- רכישת כלים בנושא הדרכת הורים וטיפול בנוער משתמש בקנאביס

שיטת הוראה

- הרצאות מתוך מצגת (מלוות בדוגמאות רבות מהקליניקה)
- חלקים חוויתיים- תרגילים, סרטונים וכד'
- תיאורי מקרה קליניים לדיון

בסיום הקורס יוכלו המשתתפים:

- לזהות ולאבחן שימוש לרעה והתמכרות בקרב בני נוער
- להכיר את הקנאביס והשלכותיו ההתפתחותיות והפסיכולוגיות על בני הנוער
- לרכוש ידע וכלים בהדרכת הורים ובעבודה מניעתית וטיפולית בנוער משתמש

דרישות הקורס

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

משך הקורס

4 מפגשים בסך 19 ש"א – ימי א' בין השעות 16:00-20:30
מועדים: 5.11.23, 12.11.23, 19.11.23, 26.11.23
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס



מסות

האנטיביוטיקה הפתוחה

מערך לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול בהתמכרות

הבית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

עלות הקורס

2,350 ₪ (עד 2 תשלומים)

על המרצים

ד"ר ירון סלע, פסיכולוג קליני מומחה, מטפל בקליניקה פרטית בילדים ובבני נוער. מתמחה בהדרכות הורים בגישת הסמכות ההורית החדשה (פרופסור חיים עומר). דוקטור לפסיכולוגיה מאוניברסיטת תל אביב, ודוקטור להתנהגות ארגונית מהאוניברסיטה העברית. כיום חוקר באוניברסיטת רייכמן (הרצליה) את המפגש שבין העולם הפסיכולוגי לעולם הדיגיטלי, וכן פיתוח חוסן במצבי משבר באמצעות בניית מעטפת קהילתית. פרסם מאמרים בכתבי עת ובספרים בישראל ובחו"ל. בשנים האחרונות, הרצה ירון בפני קהלים מגוונים – צוותים חינוכיים, מנהלי בתי ספר, הורים, רופאים, מטפלים וקהלים נוספים. ההרצאות התקיימו על במות שונות, וביניהן בכנסים מדעיים בינלאומיים.

ד"ר שירה סובול, חברת סגל ומרצה בחוג לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר אילן. במסגרת התואר הראשון והשני מלמדת קורסים קליניים בנושא טיפול פרטני וקבוצתי, וקורסי התמכרויות. מומחית בטיפול בהתמכרויות ובחרדות. חוקרת את תחום ההתמכרויות, בפרט התמכרות לקנאביס ומשפחה והתמכרות. מחברת הספרים: "מנצחים את הפחד" ו"הורים לילדים ללא גבולות". מעבירה הכשרות והשתלמויות רבות בתחום של התמכרויות במסגרות מגוונות לצוותים של רופאים, פסיכולוגים, עו"ם, שופטים, אחיות ועוד. בעברה ניהלה שירה את המחלקה לטיפול בהתמכרויות בקרית אונו (מחלקה אזורית הנותנת מענה לכלל סוגי ההתמכרויות ליישובי בקעת אונו).



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

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה
בית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

התערבויות טיפוליות מתקדמות בכאב והפרעות פסיכוסומטיות (24 ש"א)

קורס זה מורכב משתי יחידות הוראה שיועברו ע"י מטפלים מומחים ומובילים בתחום.

- טיפול בכאב כרוני עם ד"ר נצח גורן
- טיפול בכאב והפרעות פסיכוסומטיות עם גב' פטריסיה מן-בוטבול

יחידה 1: טיפול קוגניטיבי התנהגותי לסובלים מכאב כרוני

כמיליון וחצי איש סובלים מכאב כרוני בישראל. השלכות הכאב עשויות להשפיע על כלל מעגלי החיים. לדוגמא, ברמה הרגשית, כ-33 אחוזים מהסובלים מכאב כרוני, יסבלו גם מדיכאון או חרדות. נתונים אילו ממחישים את הצורך במענה פסיכולוגי ממוקד ויעיל. טיפול קוגניטיבי התנהגותי מספק מענה ישיר לתחום זה.

מהלך הקורס

במהלך הקורס, נסקר את גוף הידע התיאורטי והמחקרי בתחום הכאב הכרוני, תוך התייחסות נרחבת להיבטים נפשיים. באמצעות תיאורי מקרה, נתרגל שימוש בטכניקות קוגניטיביות התנהגותיות הממוקדות בוויסות חוויית הכאב של המטופל, הכוללת בין השאר דפוסי חשיבה 'מעצימים' כאב ודפוסי התנהגות המשמרים את חווייתו.

אמצעי ההוראה

- הרצאות (מלוות בדוגמאות מהקליניקה)
- התנסות - חווייתית ותרגול המיומנויות
- הדגמת עקרונות - הטיפול (פורמולציה טיפולית, וויסות רגשי, התמודדות עם הימנעויות וויסות החוויה הקטסטרופאלית)

יחידה 2: טיפול קוגניטיבי התנהגותי למתמודדים עם הקשת הפסיכוסומטית

פסיכוסומטיקה היא תחום רפואי ומדעי ששואף להבין את תרומתו של הקשר בין הנפש (פסיכה) והגוף (סומה) בהתפתחותן של מחלות או תופעות גופניות. הידע המצטבר במהירות ובהתמדה על המוח ומערכת העצבים, על המערכת החיסונית ועל המערכת ההורמונלית, והתפקיד של המערכת האוטונומית האחראית על תגובת הדחק ביחסי הגומלין ביניהן, הביא את המדענים והתאורטיקנים למודעות ברורה ביחס למלאכותיות של ההבחנה המסורתית בין גוף לנפש. במשך השנים הלכו והתרבו המחקרים שהצביעו על הקשר ההדוק בין הבריאות הגופנית והמצב הנפשי והצורך בהתבוננות על הגופנפש כיחידה אחת בלתי נפרדת.

במהלך הקורס נלמד כיצד לאבחן הפרעות פסיכוסומטיות על פי המודל הביופסיכוסוציאלי ועל פי ספרות המחקר, תוך דגש על היבטים פסיכו-רפואיים, וכיצד לטפל בחולה הפסיכוסומטי בכלים מעולם הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, בדגש על גל שלישי.

אמצעי ההוראה

הרצאות, מתן כלים פרקטיים ליישום עם מטופלים, התנסות ותרגול הכלים, הדגמה ולימוד דרך מקרים טיפוליים.

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: 14.1.24, 21.1.24, 28.1.24, 4.2.24, 11.2.24
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

עלות הקורס

2,350 ש"ח (עד 2 תשלומים)

על המרצים

ד"ר נצח גורן, הינו בוגר בית הספר למדעי ההתנהגות באוניברסיטת מלבורן, אוסטרליה, שם התמחה בתחום הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT), תוך התמקדות בשלושה ענפים מרכזיים: הפרעות חרדה ודיכאון, התמודדות עם מחלות וכאב כרוני וגמילה ממריחואנה. ד"ר גורן אחראי כיום על המערך הפסיגולוגי במכון הכאב במרכז הרפואי ע"ש סוראסקי בתל אביב, והקים ומנהל את המכון לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי בהפרעות חרדה וכאב כרוני. בנוסף, מנחה קבוצות למניעת שחיקה בקרב צוותים רפואיים.

פטריסיה מן-בוטבול, פסיכולוגית רפואית מומחית ומדריכה. מנהלת המרפאה לפסיכולוגיה רפואית של מכון דרזניס. מנהלת השירות לפסיכולוגיה רפואית בצבא. חברת ועד האגודה הישראלית לפסיכוסומטיקה.



בחסות
האגודה הישראלית 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

טיפולים מתקדמים מבוססי ראיות בהפרעות אכילה (24 ש"א)

הפרעות אכילה הן הפרעות נפשיות בהן קיים עיסוק יתר של הפרט במשקל הגוף, במבנה ובצורת הגוף כדרך בלתי מסתגלת לפתרון בעיות שבאות ממקור נפשי-רגשי. טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) הידוע כגישה רחבה לטיפול מובנה, ממוקד ומבוסס ראיות נמצא יעיל לטיפול בהפרעות אכילה. טיפול זה נמצא בשימוש בעיקר לסוגי הפרעות אכילה התקפיות (Bulimia nervosa ו-Binge Eating Disorder) והוא נחשב כיום לטיפול המוביל והמבוסס ביותר מחקרית. כמו כן יעילותו מוכחת גם עבור סוגי הפרעות אכילה נוספים. כיום מיושמת שיטת-טיפול זו, בארץ ובעולם, במגוון מסגרות-טיפול ציבוריות ופרטיות.

* הקורס מכוון גם לטיפול במבוגרים וגם לטיפול בנוער תוך התייחסות להתאמות השונות.

מטרת הקורס

הכרות עם מגוון הפרעות האכילה השונות, עם האטיולוגיה הרב סיבתית להפרעות אכילה ועם ההשלכות רחבות ההיקף של הפרעות אלה. הכרות עם המודל הרב מקצועי לטיפול בהפרעות אכילה ועם הטיפול התזונתי. הבנה, לימוד ויישום של טיפול התנהגותי קוגניטיבי בהפרעות אכילה. דגש מרכזי יינתן בקורס לגרסה של פרוטוקול הטיפול הטרנס-דיאגנוסטי (CBT-E) המתמקדת במנגנונים המשמרים בהפרעות אכילה התקפיות. בנוסף, ידונו יישומי הפרוטוקול במצבי אנורקסיה נרבוזה המערבים תת משקל. כמו כן נעסוק בשילוב של גישות נוספות בטיפול לדוגמת: (FBT) Family-Based Treatment, (DBT) Dialectical Behavior Therapy וגישות נוספות.

בסיום הקורס יוכלו המשתתפים:

- להעמיק את יכולת האבחון וההערכה של הפרעות האכילה השונות.
- לבסס הבנה מעמיקה של האטיולוגיה המורכבת של הפרעות אכילה.
- לבנות פורמולציה המתייחסת לגורמים השונים המשמרים את ההפרעה.
- ליישם קלינית את עקרונות הטיפול המרכזיים ב-CBT להפרעות אכילה.

נושאים שיילמדו בקורס

- האבחנות השונות של הפרעות אכילה: אנורקסיה נרבוזה, בולימיה נרבוזה, הפרעת אכילה התקפית, הפרעת אכילה לילית, הפרעות אכילה בלתי ספציפיות.
- האטיולוגיה הרב סיבתית להפרעות אכילה.
- השלכות רב מימדיות של הפרעות אכילה.
- המודל הרב מקצועי לטיפול בהפרעות אכילה.

- טיפול תזונתי בהפרעות אכילה.
- מסגרות לטיפול בהפרעות אכילה.
- CBT להפרעות אכילה – מפרוטוקול קלאסי לפרוטוקול טרנס-דיאגנוסטי מחוזק (CBT-E).
- אינטייק, הערכה ובחינת התאמה לטיפול.
- פורמולציה – מיפוי המנגנונים המשמרים את הפרעת האכילה.
- חלקים תזונתיים במודל: שקילות, ניטור עצמי (יומן אכילה), הסדרת אכילה, הרעבה ודחפים.
- עבודה קוגניטיבית לפי המודל (עיוותי חשיבה אופייניים, חוקי דיאטה).
- שילוב של מודלים נוספים בטיפול.
- שימור הישגי הטיפול ומניעת הישנות.

אמצעי ההוראה

- הרצאות (מלוות בסרטונים ובדוגמאות קליניות).
- התנסות חווייתית ותרגולים.
- הדגמת עקרונות הטיפול בעזרת דיון בתיאורי מקרה.
- ספרות מקצועית: מאמרים וחומרי תרגול יועברו במהלך הקורס.

דרישות הקורס

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

משך הקורס

5 מפגשים בסך 24 ש"א – בימי א' בין השעות 16:00-20:30
מועדים: 18.2.24, 25.2.24, 3.3.24, 10.3.24, 17.3.24
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

עלות הקורס

2,350 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 קרן דגן, עובדת סוציאלית קלינית ופסיכותרפיסטית (מוסמכת פורמלית הן בגישה פסיכודינמית והן ב-CBT). עובדת ב-10 השנים האחרונות ביחידה להפרעות אכילה במרכז הרפואי רמב"ם בחיפה. מטפלת באופן פרטני וקבוצתי בנוער, צעירים ומבוגרים הסובלים מהפרעות אכילה בטיפול יום הפרעות אכילה ובטיפול מרפאתי. בנוסף, מלמדת קורסים שונים בבית הספר לעבודה סוציאלית במכללת תל חי ומטפלת בקליניקה פרטית בישוב מסד ואון-ליין.



בחסות
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול בהפרעה
בבית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

טיפול דיאלקטי (DBT) בטרומה בקרב ילד ונוער: תיאוריה ויישום פרקטי (24 ש"א)

שיטת טיפול זו פותחה, במקורה, על-ידי Professor Marsha M. Linehan לטיפול בנשים הסובלות מהתנהגות אובדנית ושל פגיעה-עצמית על רקע הפרעת-אישיות גבולית. כיום מיושמת שיטת-טיפול זו בארץ ובעולם, בהצלחה רבה, במגוון מסגרות-טיפול (פרטית, ציבורית והן במסגרות חינוכיות כגון פנימיות והוסטלים) ובמגוון הולך ומתרחב של הפרעות (הפרעות אכילה, פגיעה מינית, התמכרות לסמים חינוך טראומות ועוד) שמקורן הוא רגישות-יתר מולדת והפרעה במנגנון וויסות-הרגשות. DBT מוכר כיום בעולם כשיטה מבוססת מחקר בעלת סיכויי הצלחה גבוהים ביותר לטיפול בפוסט טראומה וטרומה מורכבת.

מטרות הקורס

לימוד עקרונות מרכזיים בטיפול בילדים ומתבגרים שחוו אירועים משברים וטרומטיים. תינתן סקירה תיאורטית לגבי הבנת השפעת הטרומה בחייו של הילד וכן יילמדו מיומנויות להתערבות טיפולית אצל בני נוער וילדים ועבודה עם הורים שילדיהם נפגעו.

בסיום הקורס יוכלו המשתתפים:

- להעמיק את יכולת האבחון וההערכה של בני נוער וילדים שחוו טראומה.
- לסייע להורים להתמודד עם הטרומה של הילד בצורה שמקדמת את החלמתו.
- לפתח שפה טיפולית ומארג מושגים וכלים משיטת ה-DBT שיסייע לו בהקניית כלים למטופלים.
- ליישם קלינית עקרונות טיפול מרכזיות בילד ונוער הסובלים מטרומות.
- להתמודד באפקטיביות עם התנהגויות מעכבות התקדמות בטיפול האופייניות לאוכלוסיית מטופלים זו כגון התפרצויות זעם, הצפה רגשית, העדר מיקוד, נשירה מטיפול, קושי ביצירת ברית טיפולית וקושי ביישום מטרות.

נושאים שיילמדו בקורס

- טראומה, פוסט טראומה וקומפלקס טראומה - עקרונות מרכזיים באבחון וטיפול טראומה והשפעותיה על התקשרות תקינה בילדות.
- מכשולים בהתפתחות תקינה של ילדים ומתבגרים הסובלים מטרומה.
- אפיוני טראומות - מה בין הזנחה התעללות אלימה רגשית ופגיעות מיניות.
- כיצד מטופלים בטרומה בילדים עקרונות ומודלים CPP.
- הטיפול הדיאלקטי התנהגותי DBT.
- המודל הביו סוציאלי להבנת קושי בוויסות רגשי אצל ילדים ובני נוער נפגעי טראומה.
- מהי דיאלקטיקה וכיצד היא מסייעת לנו בבניית יציבות רגשית אצל הנער, ההורה ואצל המטפל.
- על פגיעה עצמית ואובדנות - כיצד ה-DBT רואה אובדנות - הערכה וטיפול.
- חסמים ואתגרים בטיפול בטרומה אצל בני נוער וילדים וכיצד ה-DBT מסייע לנו להתגבר על חסמים

- אלה: נשירה מטיפול, התנגדות ומוטיבציה נמוכה לטיפול, הצפה רגשית והקהיה רגשית .
- מיומנויות של בניית חוסן אצל ילדים ונוער נפגעי טראומה על פי ה-DBT. מיקומה של עיבוד הטראומה בתוך הטיפול הרגשי עקרונות של עשה ואל תעשה.
- תרגול ויישום של מיומנויות מרכזיות ב-DBT ודרכי עבודה עם ילד ונוער בתוך חדר הטיפול.
- טראומה משנית בקרב מטפלים בילד ונוער הסובלים מטראומה.

מיומנויות DBT שילמדו בקורס

- **Mindfulness קשיבות**
מסייע לנו לחוות באופן מלא את רגע-ההווה בלי לתת לחוויות מכאיבות מן העבר ואפשרויות מפחידות מהעתיד להפריע. קשיבות תאפשר לנו להתגבר על ההרגל לשפוט ולבקר את עצמנו ואת האחרים ותמקד אותנו במה שעובד.
- **Validation תיקוף**
נלמד איך לקבל רגשות, מחשבות והתנהגויות של עצמנו וגם של הסובבים אותנו כאשר אנחנו לא מסכימים איתם.
- **עמידות במצוקה**
נלמד להתמודד טוב-יותר עם כאב-רגשי על ידי שליטה טובה- יותר בדחפים ויכולת גדולה-יותר להרגעה- עצמית בלי שנצטרך להשתמש בתרופות, בפגיעה-עצמית או כל התנהגות בלתי-אפקטיבית אחרת שעד כה, אמנם עזרה לנו להרגיע את עצמנו, מעט-או-יותר, אך רק לזמן קצר ואף החמירה את המצב.
- **ויסות רגשות**
נלמד מגוון שיטות להקלת "צונאמי" של רגשות- שליליים במקום להשתמש בהתנהגויות אימפולסיביות או לא מועילות נלמד לזהות ולתאר במדויק יותר מה שאנחנו מרגישים מבלי שרגשות אלה יציפו אותנו. ואז נלמד כיצד להפסיק רגשות-שלילים ו/או להימנע מהם, וכיצד לחזק רגשות-חיוביים.
- **אפקטיביות בין-אישית**
נלמד איך להשיג את מה שאנחנו צריכים בלי לפגוע ביחסים שלנו עם אנשים ובלי לפגוע ביחסים שלנו עם עצמנו. הכלים שנלמד הם איך לבקש, איך לסרב ואיך לנהל משא-ומתן בלי לפגוע באחרים ובלי לפגוע בכבוד-העצמי שלנו.

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: 31.3.24, 7.4.24, 14.4.24, 5.5.24, 19.5.24
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס



האגודה הישראלית לפסיכיאטריה
מערך לימודי החוץ

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



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

עלות הקורס
2,350 ש"ח (עד 3 תשלומים)

תעודה

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

על המרצה

דבורי חדרי חביב, M.S.W, בעלת קליניקה פרטית התמחות בטיפול קשיי בויסות רגשי, מתבגרים, פוסט טראומה וקומפלקס טראומה, הפרעת אישיות גבולית, פגיעות מיניות ומשברי חיים שונים, הדרכות הורים. מרצה ללימודי DBT ולימודי הנחיית קבוצות במסגרות פרטיות וציבוריות. מייסדת האגודה לטיפול DBT בישראל.



מכון פסגות
מערך לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול והבשורה
בית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

התערבויות טיפוליות מבוססות ACT (Acceptance and commitment therapy) בטיפול בילדים הסובלים מחרדה (24 ש"א)

תרפיה מחויבות וקבלה היא אחת הגישות הסוחפות והפופולריות מתוך הדור השלישי ב-CBT. נמצאה יעילה ביותר למגוון רחב של סוגי מטופלים שונים למגוון רחב של הפרעות. 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. במרכזה של גישה זו עומד מודל טיפולי המבוסס על שישה תהליכים, אשר לכל אחד מהם תרומה לגמישות הפסיכולוגית של האדם. בקורס זה, נכיר את המודל הטיפולי ואת אופן ההנגשה שלו לעבודה עם ילדים הסובלים מחרדות. הקורס מבוסס על ניסיון קליני וכן על עבודתה של תמר בלק באופן המתואר בספר "ACT for Treating Children: The Essential Guide to Acceptance and Commitment Therapy for Kids", אשר יצא בקרוב בתרגום בעברית.

שיטת לימוד

דידקטית וחוויתית/תרגולית, 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 בסך 24 ש"א – ימי א' בין השעות 16:00-20:30
מועדים: 2.6.24, 9.6.24, 16.6.24, 23.6.24, 30.6.24
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

עלות הקורס

2,350 ש"ח (עד 2 תשלומים)

תעודה

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

על המרצה

דן ברזילי, פסיכולוג חינוכי מומחה (M.A נירופסיכולוגיה שיקומית), מטפל מומחה ומדריך התנהגותי קוגניטיבי, קב"ן במילואים מנהל ומייסד מרכז "קשב רב"- מרכז לאבחון וטיפול בהפרעות קשב וריכוז. איש סגל בכיר בבית"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.



מכון
לימודי החוץ
האוניברסיטה הפתוחה

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | 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
עד 10	עד 10 תשלומים, תשלום ראשון 01.10.23	₪ 10,950				שנה מלאה
עד 2	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
עד 2	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
עד 2	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
עד 2	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



האגודה הישראלית לטיפול והכשרה
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	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	טיפולים מתקדמים מבוססי ראיות בהפרעות אכילה
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	התערבויות טיפוליות מבוססות ACT בטיפול בילדים הסובלים מחרדה



בחסות
האגודה הפסיכיאטרית
מערכת לימודי החוץ

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



מכון פסגות לטיפול והכשרה
בית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

