

CBT יישומי

לניהול חרדות, שליטה
הערכה עצמית ומה שביניהם



תוכן עניינים:

3	דבר מנהלת בית הספר
4	הגישה הקוגניטיבית התנהגותית
5	תכנית הלימודים
5	מבנה התוכנית
5	תנאי קבלה לתוכנית
5	חובות הלימודים
5	שכר לימוד
5	תעודה
6	על התוכנית
6	על מרצי התכנית

דבר מנהלת בית הספר

מכון פסגות הוא המוסד הוותיק ביותר בארץ המתמחה בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (CBT). שיתוף פעולה בין המכון לבין מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה - יצר בית ספר רחב היקף ומוביל לאנשי טיפול על פי גישה זו.

הגישות ההתנהגותיות קוגניטיביות, עוסקות בהעצמת הנעזר על ידי מתן כלים באמצעות המומחה, כך שהנעזר יוכל להשתמש בהם גם בצמתים אחרים בחייו. הכלים ההתנהגותיים קוגניטיביים מבוססי הגיון אינטואיטיבי מחד, ומאידך, הוכחו כיעילים באין ספור מחקרים לאורך עשרות שנים ובמגוון מאוד גדול של תחומי חיים וקשיים. לאחר הצלחת המחזור הקודמים, אנו שמחים לפתוח מחזור לימודים נוסף של לימודי "סי.בי.טי יישומי" המיועד לעוסקים ביחסי עוזר נעזר. תוכנית זו נבנתה על סמך ניסיון מקצועי מצטבר בהכשרת אנשי מקצוע ועל סמך ההבנה של הצורך בשטח. צורך זה נובע מכך שיש אנשים רבים אשר אומנם אינם עונים על ההגדרה הקלאסית של מטפלים, אבל עובדים עם אנשים בתחומים שונים (אימון, הדרכה, ליווי וכו') ורוצים כלים מקצועיים נוספים ולרכוש מיומנויות לשימוש מקצועי ולשילוב במעגלי החיים האישיים והמקצועיים. אנו רואים בתלמידים שלנו חלוצים בהובלת המהפכה להנגשת ה-CBT הלכה למעשה בחיי היום יום.

הגישה הקוגניטיבית התנהגותית - זה פשוט עובד!

בברכה,
מרב ברקבי-שני
סמנכ"לית ומנהלת החטיבה
הקוגניטיבית-התנהגותית במכון פסגות

אז מה זה CBT?

הגישה ההתנהגותית ובהמשך הקוגניטיבית פרצה לתודעה המקצועית לפני מספר עשורים בזכות הייחודיות שלה ויעילותה הטיפולית. מאז ועד היום, כל טכניקה יישומית מוכחת מצטרפת לאסכולה זו בצורה של כלים יעילים ומבוססי מחקר. הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית מורכבת מהמון גישות שונות שהייחודיות שלהן היא הוכחת היעילות הבלתי מעורערת שלהן.

לטפל בעצמך ו...באחרים.

גם היום אתם משתמשים בכלים מעולם ה-CBT, רק שאתם לא קוראים לזה כך. בלב ליבה של התפיסה נמצאת ההבנה כי לאדם יש את הכוחות והמשאבים לעזור לעצמו, ועלינו מוטלת המשימה לסייע בידיו למצוא/לפתח/להעצים אותם, בכדי ליצור את השינוי המיוחל. הגישה מתמקדת בהווה ומאמינה ותומכת ביכולת של כל אחד בכל שלב, להצליח לעשות שינוי. לא במקרה, גישה זו מועדפת ומומלצת על ידי ארגון הבריאות העולמי לטיפול במגוון רחב של בעיות.

מה ניתן לך ה-CBT?

במהלך השנים אנו עדים למגמה הולכת וגוברת של שילוב ה-CBT במגוון מסגרות: מערכות חינוך, משאבי אנוש, ניהול, קואצ'ינג ואימון, קידום נוער לשיפור ולהעצמה אישית, מערכות רפואיות וכו'. שילובה של הגישה מאפשרת ליצור שינוי ולחוות הישגים גדולים כמו: הפסקת הימנעויות, התמודדות עם דחיינות, יציאה ממצבי תקיעות ובכלל - התמודדות טובה יותר עם שינויים ואתגרים, תקשורת יעילה, גיוס מוטיבציה, התמדה, תיעול רגשות בריא יותר ועוד.

למה כדאי ללמוד את הקורס במכון פסגות?

הזדמנות:

- אפשרות לקבל כלים יעילים שיעזרו לכל סטודנט לשפר את איכות חייו האישיים והמקצועיים.
- ללמוד מהגוף המוביל והמקצועי ביותר ובכך לקחת חלק בהובלת מהפכת ה-CBT בארץ ובעולם.
- **בזכות הניסיון והמקצועיות שלנו, אתם מרוויחים שילוב מנצח של אקדמיה ומרכז טיפולי:**
- סטנדרטים אקדמיים של אוניברסיטה מובילה.
- קבוצות קטנות, יחס ותשומת לב אישית לכל סטודנט.
- לימוד חוויתי המשלב סדנאות, תירגולים והתנסויות.

הכירו את תכנית הלימודים

מבנה התכנית

- הלימודים יתקיימו בימי ב' החל מתאריך ה-20.11.23 וימשכו עד ל-29.1.24.
- המפגשים יתקיימו אחת לשבוע באופן מקוון דרך הזום בין השעות 17:00 ל-19:30.
- 10 מפגשים, כל מפגש הינו בן 3 ש"א, סה"כ 30 שעות אקדמיות.
- הלימודים במתכונת של למידה תיאורטית וחוייתית, הכוללת תרגול והדגמה בכיתה.

תנאי קבלה לתכנית

- יחסי אנוש טובים ודאגה לזולת.
- ניסיון בטיפול, אימון, הדרכה, והובלת אנשים.
- מכתב אישי של המועמד המתאר את עצמו ואת הזיקה שלו לתחום.

חובות הלימודים

- חובת נוכחות.
- קריאת חומר אקדמי.
- השתתפות בשיעורים.

מועדי הקורס

29.1.24 ,22.1.24 ,15.1.24 ,8.1.24 ,1.1.24 ,25.12.23 ,18.12.23 ,4.12.23 ,27.11.23 ,20.11.23

שכר לימוד

- שכר לימוד - 3,250 ₪ כולל מע"מ.
- תשלום מקדמה בסך 1000 ש"ח בעת הרישום ו-2 תשלומים באשראי

תעודה בוגר/ת קורס

- התעודה ניתנת מטעם מכון פסגות ובחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.
- התעודה הינה על סיום קורס "סי.בי.טי יישומי" ע"ס 30 ש"א.

תכנית הלימודים: לא רק תאוריה

בקורס נלמד על עולם ה-CBT והשפעתו העצומה על עולם הטיפול וההצלחות להן זוכה הגישה הזאת. נרחיב את הידע על התיאוריות השונות ונתרגל שיטות וכלי עבודה שהוכחו מחקרית ונמצאות בשימוש בקרב אנשי טיפול המשלבים את גישת ה-CBT.

במהלך הקורס נמקד בנושאים הבאים:

- ניהול חרדות
- שליטה עצמית
- הערכה עצמית

הלימוד במפגש ילווה בתרגול המבוסס על ההתנסויות של המשתתפים.

הבוגרים שלנו ייהנו ממגוון של כלים יעילים ואיכותיים שניתן לשלב בכל רגע בחיים האישיים והמקצועיים.

מרצה התכנית

נועם גורדון, M.Sc, LPC

מטפל מומחה למבוגרים ומתבגרים הסובלים מכלל הפרעות החרדה, הפרעה כפייתית טורדנית (OCD), הפרעות מצב רוח, הפרעת קשב וריכוז, דחיינות, הערכה עצמית נמוכה, פרפקציוניזם ועוד. בעל תואר ראשון בפסיכולוגיה ובוגר תואר שני בטיפול קוגניטיבי התנהגותי. בוגר הכשרה לטיפול ExRP בהפרעה כפייתית טורדנית בהנחיית פרופ' עדנה פואה וד"ר אלנה ידין, במרכז לטיפול ומחקר הפרעות חרדה של אוניברסיטת פנסילבניה בפילדלפיה. מרצה מומחה ומנוסה בהקניית תיאוריות וכלים יישומיים לטיפול CBT למחזורים רבים של אנשי מקצועות טיפול מגוונים אשר נעזרים בעקרונות וכלים טיפוליים בעבודה יומיומית מול לקוחות וקהל. מנחה סדנאות וימי עיון לצוותים וחברות בנושאים מגוונים כגון פתרון בעיות, העצמה אישית, מיומנויות אסרטיביות ועוד. בעל קליניקה פרטית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי ושותף לשעבר בקליניקה מובילה לטיפול פסיכולוגי ופסיכיאטרי במדיסון.

