

# CBT-ARTS

מסלול לימודי CBT  
למטפלים באמנויות



## תוכן עניינים:

3	.....	אודות מכון פסגות
4	.....	CBT ARTS
5	.....	מבנה התכנית
5	.....	שנה א'
7	.....	שנה ב'
9	.....	שכר לימוד
9	.....	תנאי קבלה לתכנית
9	.....	חובות הלימודים
9	.....	תעודת הסמכה
10	.....	גמול השתלמות
10	.....	הדרכות
11	.....	הסגל האקדמי
15	.....	פרופיל אקדמי של פסגות
15	.....	אודות איט"ה
15	.....	השתלמויות חוץ
15	.....	הוצאה לאור



## מכון פסגות- הבית של ה-CBT בישראל

מכון פסגות, מכשיר אנשי טיפול מאז 2002, והבוגרים שלנו הם חלק בלתי נפרד מהובלת תחום ה-CBT בארץ. העובדה שאנחנו הגוף היחיד בישראל שהוא גם מוסד לימודי וגם מרכז טיפולי, מעניקה לתלמידים שלנו את ההזדמנות לקבל הכשרה אופטימלית ולהצליח בכל תחומי הטיפול, הייעוץ, ההדרכה וההנחיה הקבוצתית ולשלב בין לימוד תיאורטי לצד פרקטיקה מקצועית בעזרת מגוון מיומנויות וכלים ייחודיים. הלימודים בפסגות מעניקים יתרונות רבים ובלעדיים בנוסף לתעודת הסמכה, **כי אצלנו זו לא רק תאוריה!** הידע והניסיון שצברנו כמרכז טיפולי מוביל וכמוסד לימודי, מאפשרים לנו להציע לך את הסגל הטוב והמנוסה ביותר בדרך להצלחה שלך כמטפל/ת. המרצים והמדריכים של פסגות, מהווים מקור גאוה עבורנו והם מבכירי אנשי ה-CBT בישראל.

### היתרונות שלנו:

#### השילוב הייחודי של מוסד אקדמי יחד עם מכון טיפולי מקנה לבוגרים:

- התפתחות תעסוקתית מגוונת באפיקים שונים.
- אפשרות להשתלבות תעסוקתית בפעילויות מכון פסגות לאחר סיום הלימודים.
- למידה במסגרת שפוגשת את המטופלים שלה, ומכירה את צרכי השטח כחלק מעבודתה היומיומית.

#### בזכות חוויית הלימוד:

- הפרייה הדדית ולמידה בקבוצה קטנה ובמגמה ייעודית מותאמת מקצוע/תחום עניין.
- ראש/ת מגמה המלווים מקרוב את הסטודנטים ומתן תשומת לב אישית.
- הוראה על ידי סגל מרצים בכיר.
- לימוד המשלב סדנאות, ימי עיון, תירגולים והדרכות.

#### בזכות ההכרה והמקצועיות:

- הלימודים מתקיימים במסגרת היחידה לקידום עובדי הוראה, האוניברסיטה הפתוחה.
- הלימודים מוכרים ע"י איט"ה (האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי).

## התכניות הדו שנתיות שלנו (לחצו לפרטים נוספים)

## CBT ARTS - פסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית למטפלים באמנויות

**תחום הטיפול באמנויות** נשען על התפיסה כי לאמנויות יש כוח מרפא. התהליך הטיפולי מתבסס על גישות פסיכולוגיות קיימות, והמטפל באמנויות משתמש באמנויות השונות (אמנות, תנועה, דרמה, פסיכודרמה, מוסיקה, כתיבה, ביבליותרפיה) כשפה ומאפשר שיח לא מילולי ויצירתי, בנוסף על השיח המילולי.

**התיאוריה הקוגניטיבית** רואה את מחשבותיו של האדם ואמונותיו לגבי עצמו והסובב אותו כמשפיעות על עוצמת רגשותיו, ועל התנהגותו.

**התיאוריה ההתנהגותית** מתבוננת בהתנהגות ורואה את הקשר בין הסביבה לאדם. קיימים יחסי גומלין בין תגובת הסביבה והתנהגות האדם, רגשותיו ומחשבותיו.

**פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית** הינה תרפיה עכשווית. הגישה מתמקדת בהווה, נשענת על כוחותיו ומשאביו של המטופל, מאמינה ביכולת לשינוי ומתבססת על ידע מחקרי נצבר. העבר נבחן במטרה לחולל שינוי בהווה לקראת העתיד. הטיפול ממוקד מטרות והקשר הבינאישי בין המטפל למטופל הינו מרכיב חשוב אך לא בלעדי בתהליך הטיפולי.

ייחודה של התוכנית טמון בשילוב בין תחום הטיפול באמנויות לתרפיה קוגניטיבית-התנהגותית. מטרת התכנית היא להקנות למטפלים באמנויות כלים יעילים להתערבויות טיפוליות: כלים המשלבים טיפול ממוקד, קצר מועד, שרואה את המטופל כשותף שווה ואקטיבי בטיפול, כל זאת תוך שימוש בשפה אמנותית ויצירתית כדרך לנהל את השיח עם המטופל, וכן באמצעות שימוש **בכוחה החיובי והמרפא של העבודה האמנותית, והיצירתיות הבלתי אמצעית שלה.**

## מבנה תכנית הלימודים CBT ARTS

שנת הלימודים תיפתח ב-17.10.2023 (נתון לשינויים)

תכנית הלימודים הינה דו-שנתית:

- התכנית בנויה מ-4 סמסטרים
- המפגשים מתקיימים אחת לשבוע בימי ג':
- שנה א' - בין השעות 15:00-19:30
- שנה ב' - בין השעות 15:00-20:15
- בקמפוס בית דימול, רח' ז'בוטינסקי 1, רמת גן
- סה"כ 360 שעות אקדמיות.
- 50 שעות הדרכה קבוצתיות, ההדרכות מוזלות.
- אפשרות ללימודי המשך בשנה ג' לתעודה תלת שנתית במיקוד דור שלישי אינטגרטיבי

**הלימודים נערכים במתכונת של למידה תיאורטית וחוייתית, תרגול והדגמות.**

### 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 הראציונלי-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
- פתרון בעיות

## 2. עקרונות וטכניקות בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי

קורס זה יעסוק ביישום ובתרגול של התיאוריות הנלמדות בקורס הראשון באמצעות היכרות וחוויה אישית עם טכניקות קוגניטיביות-התנהגותיות. **הקורס יועבר בדרכים יצירתיות תוך כדי התנסות**, ויקנה כלים לפעילויות מותאמות לאוכלוסיות שונות (ילדים / מתבגרים / מבוגרים).

### תרגול קוגניטיבי:

- זיהוי מחשבות אוטומטיות ומחשבות מתווכות
- זיהוי עיוותי חשיבה ואמונות יסוד
- הפרכת מחשבות, תישאול סוקרטי, שאילת שאלות
- מחשבות מתווכות ודיבור עצמי

### תרגול התנהגותי:

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

### במהלך הקורס יתורגלו מיומנויות טיפול ודרכי התערבות:

- איסוף אינפורמציה וראיון ראשוני
- המשגת הבעיה
- החוזה הטיפולי
- הגדרת מטרות ובניית תכנית התערבות
- הסברים פסיכו-חינוכיים
- שלבי טיפול
- ניתוח מקרים
- שימוש בשאלונים ובפרוטוקולים
- זיהוי רגשות ותחושות גופניות
- מיומנויות וויסות רגשי
- מיומנויות שליטה עצמית
- מיומנויות חברתיות ודחיה חברתית
- תירגול פתרון בעיות

**\*\* קורס זה יועבר במתכונת סדנאית בשילוב אמנויות ויצירה.**

## שנה ב'

השנה השנייה תתמקד במתן כלים מעשיים לעבודת המטפל באמנויות על פי גישת ה-CBT. הלימודים יעסקו במגוון בעיות שכיחות אותם פוגש המטפל בעבודתו הטיפולית, החל מבעיות התפתחותיות ועד לפתולוגיות נפשיות, וכן בסוגי התערבויות: טיפול אינדיבידואלי, קבוצתי, דיאדי ועוד.

### 1. דרכי טיפול במצבי לחץ ומשבר ברצף החיים:

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 עם דוגמאות קליניות. יורחבו ויודגמו דרכים להתאמת הפרוטוקולים לגילאים ולאיפיונים הייחודיים של המטופל. בתום הקורס יעמדו לרשות המטפל כלים יישומיים לעבודה הטיפולית.

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

- הפרעות חרדה – חרדה ספציפית, חרדה חברתית, חרדת בריאות, חרדה כוללת
- טריכוטילומניה (תלישת שיער)
- אילמות סלקטיבית
- OCD
- כעסים
- דיכאון
- אובדנות
- שכול
- טראומה ופוסט-טראומה
- פגיעות מיניות
- טיפול בדיכאון וחרדה משולב (על פי המודל המאחד של בארלו)

### 2. הדרכות הורים

#### הקורס יקנה מיומנויות להדרכת הורים ויכלול מפגשים בנושאים הבאים:

- בין הדרכה לטיפול לשיתוף: דרכים שונות למפגש והנחיית הורים
- הדרכת הורים בתחום ויסות רגשי
- הדרכת הורים בנושא פיתוח מיומנויות שליטה עצמית
- הדרכת הורים בנושא של חרדה
- הדרכת הורים בהתמודדות עם בעיות התנהגות

### 3. מיומנויות טיפוליות המתבססות על עקרונות הדור השלישי

'הדור השלישי' לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי כולל מודלים חדשניים המשלבים גישות התנהגותיות קוגניטיביות 'קלאסיות', עם גישות עכשוויות. בשנה זו יכירו הסטודנטים מודלים שונים ששייכים ל'דור השלישי' של ה-CBT. המעונינים בשנה ג' יעמיקו לימודים בגישות אלו.

#### הגישות המוצגות:

- ACT - קבלה ומחויבות
- סכמה תרפיה לילדים
- Mindfulness - קשיבות
- DBT - טיפול דיאלקטי
- פסיכולוגיה חיובית

### 4. לאורך השנה יתקיים סמינר קליני המציג ניתוחי מקרים שמעלים התלמידים בשילוב אמנויות ויצירה.



## שכר לימוד

- דמי רישום (חד פעמי) – 350 ₪ כולל מע"מ
- במעמד ההרשמה עם תשלום דמי הרישום יש לתת מקדמה בסך 1,095 ₪
- שכר לימוד שנתי – 10,950 ₪ כולל מע"מ
- ניתן לשלם ב-10 תשלומים באשראי והוראת קבע באשראי

## תנאי קבלה לתכנית

- תעודה מוכרת בטיפול באמנויות
- ניסיון טיפולי (לפחות 3 שנים)
- ראיון אישי
- 2 המלצות
- נגישות למטופלים במהלך הלימודים

## 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.
- הגשת עבודת גמר - תיאור מקרה טיפולי על פי כללי ה-Single Case Design.
- השתתפות בהכשרת שדה (מינימום 6 מטופלים ו-100 שעות טיפול).

## תעודת הסמכה

התעודה ניתנת מטעם מכללת מכון פסגות והיחידה לקידום עובדי הוראה של האוניברסיטה הפתוחה. תכנית הלימודים מוכרת ע"י איט"ה ועומדת בדרישות האגודה לקבלת חברות. התכנית בנויה לפי הסטנדרטים של: European Association of Behavioral & Cognitive Therapies. 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 **"חינוך המיוחד"**, **"מטפלים במערכת החינוך"**, **"יועצים"** ו**עובדי הוראה 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".

## הדרכות כחלק מתכנית ההכשרה

ההדרכות מהוות חלק חשוב בתהליך ההכשרה של המטפל הקוגניטיבי-התנהגותי. אנו מאמינים בהדרכה קבוצתית המאפשרת למידה מאחרים (למידה ממודל) ועוזרים לתלמידינו להשתלב בהדרכה המתאימה להם, ובתעריף מוזל.

## סגל ביה"ס - 2023

### 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.

### ברקבי - שני מרב - M.S.W

#### מנהלת בית הספר לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית

מנהלת ביה"ס בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית ודוקטורנטית בפסיכולוגיה חיונית. 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".

### 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. חברה מומחית ומדריכה באיט"ה.

### אורבך אסתי, M.A

מדריכת הורים ומטפלת קוגניטיבית-התנהגותית באמנויות. עובדת כמטפלת וכמדריכת הורים במעון רב תכליתי באוכלוסיות בסיכון בשיתוף הרווחה, ובקליניקה פרטית.

### 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 אוננו, לשעבר סגן נשיא ודיקן הסטודנטים במכללה על שם דויד ילין. מרצה באוניברסיטה העברית ומכשיר יועצים במכללה האקדמית ברמת גן ובמכללה למנהל. מנהל אקדמי במגמת "שיא בייעוץ".

## ברזילי דן, M.A.

פסיכולוג חינוכי מומחה בנירופסיכולוגיה שיקומית. מטפל קוגניטיבי-התנהגותי ובעל הכשרה בטיפול בביזופידבק וניורופידבק. עובד עם ילדים, נוער ומתבגרים. חבר מומחה ומדריך מטעם איט"ה.

## גפן נילי, M.A.

מטפלת בפסיכודרמה ומטפלת קוגניטיבי-התנהגותית, בוגרת מכון פסגות וחברה באיט"ה. מטפלת ומדריכה במתי"א ראשון לציון. ניסיון רב בעבודה עם ילדים ונוער עם הפרעות התנהגות. בעלת קליניקה פרטית ומרצה במכללת ASA ובמסגרות שונות. ראשת מגמת CBT יצרתי.

## 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.

## ד"ר וייץ נעמי

מטפלת קוגניטיבי-התנהגותית באמצעות תנועה ואמנויות, מדריכה מוסמכת באיט"ה וביה.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. ראשת מגמה במגמת CBT ARTS ומנהלת אקדמית במגמת CBT יצרתי.

## 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".

## זאנטקן שלי, M.A.

למדה פסיכולוגיה חינוכית יישומית וייעוץ חינוכי מטפלת התנהגותית-קוגניטיבית לילדים ומתבגרים. עוסקת בנושאים של חרדות וויסות עצמי אצל ילדים ומתבגרים. מפתחת משחקי CBT. חברה מומחית באיט"ה ומדריכה. משלבת בעבודתה סכמה תרפיה לילדים, ביו פידבק, NLP.

## ד"ר יוהאן מאיה

פסיכולוגית קלינית מומחית לטיפול בדיכאון ואובדנות, חברת הנהלת עמותת "בשביל החיים". מרצה ומדריכה בכירה בתכנית ההכשרה לטיפול במניעת התאבדויות במשרד החינוך. פסיכולוגית אחראית על מערך האורולוגי נפרולוגי במרכז הרפואי "שניידר".

## 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.

## ד"ר עישר ניר

רופא, מטפל ומדריך מוסמך בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית. מנהל פיתוח במכון פסגות. ממפתחי התוכניות לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בניהול המכון. בעל פרסומים רבים כתב את הספרים "בוחרים להצליח בבחינות", "דיכאון - בעיה עם פתרון" ורב המכר "להפחיד את הפחד".

## 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 ובאיומים 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.

- \* בכל התכניות ישובצו מרצים בעיקר מתחום הפרופסיה של המגמה.
- \* יתכנו שינויים בסגל האקדמי.
- \* הרשימה הנ"ל כוללת את כלל המרצים של ביה"ס המלמדים במגמות השונות ובהיקפים משתנים.

## 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.

בשנת 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 משנת 2013 פועל המכון עם מערך לימודי המשך 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.