

טיפול ב-ACT - תרפיית קבלה ומחויבות

Acceptance and commitment therapy (21 ש"א)

משך

7 מפגשים, בימי ד' בין השעות 15:00-17:15 | מועדים: 31.12.25, 7.1.26, 14.1.26, 21.1.26, 28.1.26, 4.2.26, 11.2.26

עלות

1,600 ש"ח, ב-3 תשלומים

על המרצה

דן ברזילי - M.A., פסיכולוג חינוכי מומחה (נוירופסיכולוגיה 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 ונוירופידבק.

ACT היא אחת מגישות הטיפול הבולטות והפופולריות מתוך הדור השלישי ב-CBT. נמצאה יעילה כטיפול במגוון רחב של הפרעות לרבות חרדה, דיכאון, התמכרויות וכאב. 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.

נושאי לימוד

- הבסיס התיאורטי והפילוסופי של שיטת הטיפול.
- העמקה במודל של ACT לגמישות פסיכולוגית.
- המשגת מקרה דרך עדשות התיאוריה של ACT.
- רכישת מיומנויות בטכניקות שונות לקבלה ומחויבות.
- העמקה במושג "הערכים" והטמעתו בשיח הטיפולי.

שיטת לימוד

דידקטית וחוויתית/תרגולים, שימוש של סרטונים שמדגימים טיפול. בנוסף, הסטודנטים יתבקשו לתרגל את המיומנויות שירכשו בין מפגש למפגש.

דרישות

- השתתפות פעילה בשיעורים, תרגול וקריאה בבית לפי הצורך.
- נוכחות עם מצלמה פתוחה.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

* מיועד למטפלים שעברו הכשרה קודמת ב-CBT.