

סי.בי.עו"ס

בית ספר לפסיכותרפיה
ולהכשרת עו"סים כמטפלי CBT



תוכן עניינים

3	טיפול קוגניטיבי התנהגותי – CBT
4	מסלול סי. בי. עו"ס SM – הכשרה ייחודית למקצוע שלך
5	ללמוד במכון פסגות - הבית של ה-CBT בישראל
6	מסלול סי. בי. עו"ס SM – תהליך הקבלה
7	תוכנית הלימודים
7	מבנה התוכנית
8	חובות הלימודים
8	הדרכה ופרטיקום
8	שכר לימוד
8	תעודת הסמכה
8	גמול השתלמות
9	שנה א'
10	שנה ב'
12	לימודי המשך והכשרות מקצועיות
13	סגל אקדמי – "סי. בי. עו"ס"

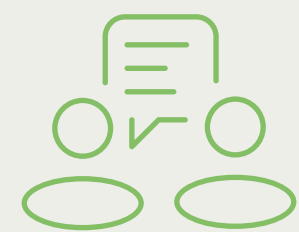


טיפול קוגניטיבי התנהגותי – CBT

Cognitive Behavioral Therapy

הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית היא גישה טיפולית בפסיכולוגיה שמתמקדת בשינוי דפוסי חשיבה והתנהגות שאינם מועילים או פוגעים בתפקוד האדם. השיטה מבוססת על ההבנה שמחשבות, רגשות והתנהגויות קשורים זה בזה, ולכן שינוי באחד מהם יכול להשפיע על האחרים. הטיפול מאפשר לייצר דפוסים מחשבתיים והתנהגותיים יעילים יותר, ומקנה למטופל כלים ומיומנויות שיסייעו לו ברכישת שליטה עצמית, ויסות רגשי, פתרון בעיות ועוד.

יתרונות ה-CBT



מקצוע עם עתיד

הדרישה למטפלים מוסמכים בגישות מבוססות ראיות נמצאת בעלייה מתמקדת.



תוצאות מהירות

הטיפול ממוקד ומכוון תוצאות, ומאפשר למטופלים לשפר את חייהם תוך זמן קצר. כמטפלים, תוכלו לראות ולחוות את ההשפעה והסיפוק של עבודתכם בצורה מוחשית.



יישום רחב

שיטת הטיפול מתאימה למגוון של בעיות נפשיות, והפרעות התנהגות, ארגוני הבריאות בעולם ממליצים על CBT כחלופה מעודפת לטיפול. זהו כלי טיפולי המתאים לטווח רחב של בעיות וקשיים.



יעילות מוכחת

פרוטוקולי הטיפול מבוססים על מחקר קליני נרחב. ללמוד CBT זה לאמץ דרך עבודה מבוססת על עובדות.



מסלול "סי.בי. עו"ס" – הכשרה ייחודית למקצוע שלך

לעו"סים במלאכה

התכנית סי. בי. עו"ס הינה תכנית לימודים היחידה בארץ לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית שפותחה במיוחד עבור עובדים סוציאליים. תוכנית הלימודים משלבת בין הכלים והמאפיינים הייחודיים של עבודה בראיה רב היבטית / מערכתית לבין טכניקות של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. מטרת התכנית היא להקנות למטפלים כלים יעילים להתערבויות טיפוליות: כלים בעלי יעילות מוכחת המשלבים טיפול ממוקד, קצר מועד. הגישה רואה את המטופל כשותף שווה ואקטיבי בטיפול ואת קשיי ההתמודדות כמחסור במיומנויות. התוכנית מיועדת לעו"סים עם ניסיון טיפולי עשיר ומגוון. היא מספקת מגוון כלים, מיומנויות ופרוטוקולים טיפוליים (תכניות התערבות) למגוון גדול של תחומי בעיה.

אז למה ללמוד בתוכנית ייחודית לעובדים סוציאליים?

העו"סים באים במגע עם אוכלוסייה רב-גונית: ילדים, נוער, מבוגרים, קשישים ואוכלוסיות עם מגוון קשיים; החל ממשברי חיים נורמטיביים ועד מצבים פתולוגיים.

בשונה ממסגרות לימודיות בהן נעשה לימוד מעמיק במגוון הפרעות מצומצם, במסגרת לימודי הסי. בי. עו"ס התלמידים לומדים את עקרונות הגישה, נחשפים לפרוטוקולים טיפוליים רבים שמתייחסים למגוון עשיר של אוכלוסיות ותחומי בעיה, ובמיוחד לנושאים שבהם עובדים סוציאליים עוסקים. העובד הסוציאלי עוסק בהערכה ובטיפול (לא באיבחונים ומבחנים). לפיכך, במהלך הלימודים יושמו הדגשים על הערכה תפקודית, הערכת קשיים רגשיים וכמובן הטיפול. עובדים סוציאליים עוסקים בו זמנית בהתערבויות ממוקדות וקצרות טווח, ובהתערבויות ממוקדות לאורך זמן. בתוכנית נלמד לתת מענה לסוגים השונים של קשיים ובעיות.

ללמוד במכון פסגות - הבית של ה-CBT בישראל

הקליניקה הוותיקה בארץ שהיא גם בית ספר לפסיכותרפיה

מרפאת מכון פסגות היא המוסד הוותיק בישראל לטיפול ב-CBT. ב-2002 הקמנו את מכללת מכון פסגות: בית ספר המכשיר אנשי ייעוץ וטיפול, תוך התבססות על הניסיון הקליני הרב שלנו. אנחנו עובדים בחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה, ומוכרים על ידי איט"ה, כך שהסטודנטים שלנו מקבלים הכשרה אופטימלית לטיפול פרטני, טיפול קבוצתי והדרכה.

רק במכללת מכון פסגות תוכלו לקבל מסגרת לימודית הכוללת:

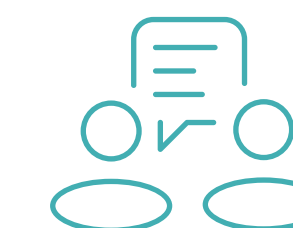
לימודים מותאמים לפרופסיה המקצועית שלכם

- מסלולים ייעודיים למקצוע שלכם
- מרצים מומחים מהתחום - ללמוד מהשטח
- מגמה הומגנית



ליווי אישי של ראש/ת מגמה

- מעטפת מקצועית לכל אורך הלימודים ואחריהם
- תרגולים שבועיים להטמעת החומר



חזית עולם הטיפול

- חומר לימוד עדכני מבוסס מחקר
- לימודי המשך לשנה שלישית והכשרות מקצועיות נוספות



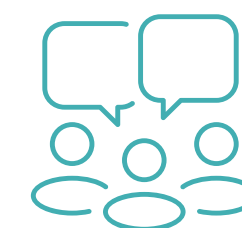
לימודים בזמן שלך

- לימודים פרונטליים
- לימודי בוקר או ערב מותאמים לשעות העבודה



המשכיות תעסוקה

- יצירת קשרים מקצועיים להמשך הדרך
- אפשרות לעבוד כמטפלים במכון פסגות



ידע מקצועי עשיר

- ספרייה דיגיטלית מקיפה
- לימודי העשרה ייחודיים (קורס פסיכופתולוגיה, מיומנויות קליניות)



תעודת הכשרה יוקרתית

מטעם איט"ה והיחידה ללימודי חוץ של האוניברסיטה הפתוחה



מסלול "סי. בי. עו"ס" – תהליך הקבלה

עמידה בתנאי הקבלה

- תואר ראשון בעבודה סוציאלית - בכפוף להצגת ניסיון טיפולי משמעותי
- תואר שני בעבודה סוציאלית
- רישום בפנקס העו"ס
- שלוש שנים ניסיון מקצועי



שליחת מסמכים

- קו"ח
- תעודות אקדמאיות ומקצועיות
- המלצה



ריאיון אישי

- ריאיון מקוון עם ראשת מגמה



הודעה על קבלה

- מילוי טופס רישום
- תשלום דמי רישום ומקדמה

תוכנית הלימודים

מבנה התוכנית

תאריך פתיחת לימודים: 28.10.25 (נתון לשינויים).
תוכנית הלימודים הינה דו-שנתית:
התוכנית בנויה מ-4 סמסטרים.
סה"כ 360 שעות אקדמיות.

לימודי בוקר יום ג'

שנה א':
8:30-12:00 – שיעור
12:15-13:00 – תרגול עצמאי

שנה ב':
8:30-12:00 – שיעור
12:15-13:30 – סמינר קליני

קמפוס בית דורון,
רח' הראשונים 1, רמת גן

לימודי ערב יום ג'

שנה א':
15:00-18:30 – שיעור
18:45-19:30 – תרגול עצמאי

שנה ב':
15:00-18:30 – שיעור
18:45-20:15 – סמינר קליני

קמפוס "צמרות",
רח' ניסים אלוני 8, ת"א

לימודים מקוונים - סמסטר אביב יום ו'

שנה א':
8:15-12:30

שנה ב':
8:15-13:00

במתכונת מקוונת



חובות הלימודים

- חובת נוכחות
- מטלות שנה א': חוברת תרגול, מבדק, בחינת בית
- מטלות שנה ב': הצגה והגשת סמינר קליני, הגשת עבודת גמר - תיאור מקרה טיפולי על פי כללי ה- design case single
- קריאת חומר אקדמי

תעודת הסמכה

התעודה ניתנת מטעם מכון פסגות, איט"ה (האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי), ומערך לימודי החוץ של האוני' הפתוחה.

התוכנית בנויה לפי הסטנדרטים של European Association of: EABCT Behavioural & Cognitive Therapies למסיימים שנה ג' תנפק תעודה תלת שנתית.

הדרכה ופרטיקום

- השתתפות בהכשרת שדה (מינימום 6 מטופלים ו-100 שעות טיפול במהלך השנתיים)
- השתתפות בהדרכות (בתשלום נפרד):
 - 50 שעות הדרכה קבוצתית או פרטנית, התשלום נעשה ישירות למדריך (ניתן לקחת הדרכות באופן מקוון).
 - אנו דואגים לתעריך מוזל של הדרכות כמו גם לבניית קבוצות הדרכה כך שעלות ההדרכה לא תהווה עול.

גמול השתלמות

התכנית מוכרת לגמול השתלמות של עובדים סוציאליים.

חובות הנוכחות הנדרשות לגמול חלות גם על אלו שאין להם צורך בשעות הגמול.

שכר לימוד

- דמי רישום (חד פעמי) – 350 ₪ כולל מע"מ + מקדמה - 1,095 ₪ (יקוזז משכ"ל)
- שכר לימוד שנתי – 10,950 ₪ כולל מע"מ
- ניתן לשלם ב-10 תשלומים באשראי והוראת קבע באשראי



בשנה הראשונה נעמיק בהבנת עקרונות הגישה הקוגניטיבית וההתנהגותית בראייה עכשווית והיסטורית, תוך התנסות ותרגול בטכניקות של תיאורים אלו.

נושאי לימוד:

- עקרונות הגישה ההתנהגותית - התנייה קלאסית, אופרנטית, מסוגלות עצמית ולמידה חברתית
- חשיפה והרפיות
- המודל הקוגניטיבי: אהרון בק, אלברט אליס
- איסוף אינפורמציה וראיון ראשוני
- המשגת הבעיה
- הריאיון המוטיבציוני
- הגדרת מטרות ובניית תכנית התערבות
- הסברים פסיכו-חינוכיים
- שלבי טיפול - ניתוח מקרים
- זיהוי רגשות ותחושות גופניות
- מיומנויות וויסות רגשי ושליטה עצמית

שנה ב'

השנה השנייה תתמקד במתן כלים מעשיים להתערבויות טיפוליות על פי גישת ה-CBT. הלימודים יעסקו במגוון בעיות שכיחות אותן פוגשים בכל המסגרות הטיפוליות, החל מבעיות התפתחותיות ועד לפתולוגיות נפשיות וכן בסוגי התערבויות שונים: טיפול אינדיבידואלי, קבוצתי, הדרכת הורים, ועוד.

שנת הלימוד מורכבת מארבע מודולות:

- פרוטוקולים טיפוליים במגוון בעיות ופתולוגיות.
- פרוטוקולים טיפוליים בתחומי עבודה סוציאלית.
- התערבויות טיפוליות - היכרות עם גישות הטיפול של הדור השלישי בפסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית.
- סמינר קליני.

פרוטוקולים טיפוליים במגוון בעיות ופתולוגיות

המודולה תסקור קשיי התפתחות נורמטיביים, מצבי פתולוגיה ובעיות התפתחותיות. יילמדו דרכי טיפול בהתאמה למצבים השונים על פי פרוטוקולים ייעודים, מתוקפים, מבוססי מחקר ומונחי ראיות בשילוב עם דוגמאות קליניות. יורחבו ויודגמו דרכים להתאמת הפרוטוקולים לגילאים ולאפיונים הייחודיים של המטופל.

מודולה זו תקנה כלים יישומיים ומיומנויות טיפוליות להתערבויות במגוון בעיות

- הפרעות חרדה: חרדה כללית, פוביות, חרדה חברתית.

- OCD

- דכאון

- קו מורבידיות לדיכאון

- אובדנות

- שכול

- פוסט טראומה

- כאב כרוני

שנה ב' - המשך

פרוטוקולים טיפוליים בתחומי עבודה סוציאלית:

מודולה ייעודית עם מיטב המומחים המשלבים סוגיות מעולם העבודה הסוציאלית, לפי גישת הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי. מודולה זו תקנה כלים יישומיים ומיומנויות טיפוליות להתערבויות במגוון בעיות:

- הגיל השלישי
- אלימות
- משפחות מסכנות
- עבודה עם סביבת המטופל
- עבודה עם התמכרויות

הכרות עם גישות הדור השלישי:

- ACT - קבלה ומחויבות
- DBT - טיפול דיאלקטי
- MINDFULNESS – קשיבות
- פסיכולוגיה חיובית

לאורך השנה יערך סמינר קליני - הצגת תאורי מקרה המועלים לדיון ע"י הסטודנטים.

לימודי העשרה

אנו רואים חשיבות עליונה בפיתוח המקצועיות של הסטודנטים/יות ובמחויבותנו להעניק להם את מלוא הכלים והתנאים הנדרשים על מנת שיהיו מטפלים מיומנים ומקצועיים.

כחלק ממחויבות זו אנו שמחים להציע לתלמידי בית הספר קורס העשרה בנושא 'מבוא לפסיכופתולוגיה בדגש על ילדים ונוער', קורס **ללא תשלום נוסף**, המתקיים במתכונת מקוונת במועד נפרד משעות הלימודים.

קורס מבוא לפסיכופתולוגיה בדגש על ילד ונוער -

האבחון הפסיכיאטרי בילדים ובמתבגרים שונה בגישתו ובמהותו מהאבחון הפסיכיאטרי במבוגרים ודורש הבנה מעמיקה ביחס לשלבי ההתפתחות ואופן הופעת הסימנים הקליניים בכל שלב התפתחותי.

בהרצאות תהייה התייחסות לייחודיות האבחון הפסיכיאטרי בילדים ומתבגרים ולמספר עקרונות מנחים הקשורים לפסיכופתולוגיה. כמו כן נעמיק במספר פסיכופתולוגיות שכיחות כגון הפרעות חרדה ודיכאון ובמצבים כגון אובדנות וכן התפרצויות זעם.

הקורס יתקיים במהלך סמסטר ב', בימי ב' בשעות הערב, ויכלול 12 מפגשים כל מפגש בהיקף של 2 ש"א.

לימודי המשך - שנה ג'

כמדי שנה מציעים מגוון קורסים, לתמיכה והתפתחות המקצועית של בוגרינו. ניתן להירשם לקורסים בודדים ולצבור קרדיטים עד לשנה אקדמית מלאה או לחילופין להירשם לשנה מלאה שלאחריה ניתן לקבל תעודה תלת שנתית. למידע נוסף, לחצו כאן.

התכניות הדו שנתיות הפרונטליות שלנו (לחצו לפרטים נוספים)



CBT יצירתי
סמסטר סתיו



שיא בייעוץ
סמסטר סתיו



CBT ARTS
סמסטר סתיו



סי.בי.עו"ס
סמסטר סתיו

התכניות הדו שנתיות המקוונות שלנו (לחצו לפרטים נוספים)



מקוון
CBT נפש
סמסטר סתיו



מקוון
ממוקד/מקוון רגש
סמסטר סתיו / אביב



מקוון
שיא בייעוץ
סמסטר סתיו



מקוון
CBT ARTS
סמסטר סתיו



מקוון
סי.בי.עו"ס
סמסטר אביב

סגל אקדמי – "סי.בי.עו"סSM"

ורשביאק איל, M.S.W.
ראש המגמה סי.בי.עו"סSM



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.

עמרם שני, M.S.W.
ראש המגמה סי.בי.עו"סSM - מקוון



עובדת סוציאלית, בוגרת התוכנית סי.בי.עו"ס. מטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית מוסמכת, מטפלת מינית מוסמכת ומטפלת ב-EMDR, עם ניסיון מעל 20 שנה. חברה מומחית ומדריכה באיט"ה. בעלת קליניקה פרטית, לשעבר עו"ס במשרד ראש הממשלה, מנחה בתוכנית לאובדנות של משרד הבריאות ומעבירה סדנאות בארגונים.

ברקבי - שני מרב - דוקטורנטית



מנהלת ביה"ס לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית. מרצה בכירה בתוכנית ואשת סגל בבי"ס לעבודה סוציאלית בבר אילן. חברת ועד איט"ה בעבר. מטפלת ומדריכה מוסמכת בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית. לשעבר מנהלת אקדמית ומרצה בתוכנית ללימודי תעודה בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית, מכון מגיד, האוניברסיטה העברית, וכן שימשה כמנהלת אקדמית ומרצה בתוכנית 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.

בן חמו דורית, M.S.W.

מומחית בטיפול בטרומה ואובדן, מטפלת ומדריכה מוסמכת בגישה ההתנהגותית קוגניטיבית ו-EMDR. הקימה וניהלה את השירות הסוציאלי במשרד רוה"מ. בעלת קליניקה פרטית, מלמדת בפסגות, בבית הספר המרכזי לעובדים סוציאליים ובאקדמיה מגוון תכניות. מאז פרישתה לגמלאות משמשת כראש חולית החוסן של מודיעי הנפגעים בגזרת תל אביב ואחראית על מיון, הכשרה וליווי המודיעים.

ברזילי דן, M.A.

פסיכולוג חינוכי מומחה בנוירופסיכולוגיה שיקומית. בעל הכשרה בטיפול בביופידבק ונוירופידבק. מייסד ומנהל מכון "קשב רב", עובד עם ילדים, נוער ומתבגרים. חבר מומחה ומדריך מטעם איטה.

בר נתן אמיר, M.S.W.

חבר מומחה באיט"ה. בעל ניסיון של למעלה מ-15 שנים בשיקום וטיפול. עבד במשרות ציבוריות כולל במחלקות לבריאות הנפש ובעסק חברתי שיקומי, והן כעצמאי. מתמחה בטיפול באנשים עם מוגבלות פיזית ו/או נפשית - טיפול בגורמי לחץ ושחיקה בתעסוקה.

ד"ר וייץ נעמי

מטפלת קוגניטיבית-התנהגותית באמצעות תנועה ואמנויות, מדריכה מוסמכת באיט"ה ומדריכה בכירה ב.ה.ת. בעלת ניסיון מעל 20 שנה בתחום הטיפול, במערכת החינוך המיוחד ובקליניקה פרטית. מטפלת במגוון רחב של קשיים רגשיים והתנהגותיים, מתמחה בילדים, נוער והדרכת הורים. עובדת במתי"ארג"ב כרכזת תחום CBT וכמומחית תחום תרפיה באמנויות. מרצה בתוכנית לתואר שני בטיפול בתנועה ומחול במכללת דוד ילין. יוצרת, כותבת, חוקרת ומרצה.

ד"ר טבלב ויטלי

קרימינולוג קליני ופסיכותרפיסט קוגניטיבי-התנהגותי. מומחה בילד ובמתבגר, טראומה ופוסט טראומה, התמכרויות, ADHD ועבריינות. מוסמך בטיפול ממוקד רגש EFT. מרצה בבית הספר המרכזי להכשרת עו"ס. חבר מומחה ומדריך באיט"ה.

ד"ר יוהאן מאיה

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

כהן ירון, M.A.

דוקטורנט מטפל מוסמך בטיפול באמצעות אומנויות (M.A), בחינוך M.A, בחנ"מ B.A. פסיכותרפיסט התנהגותי קוגניטיבי (CBT) - חבר מומחה באיט"ה, מתמחה בטיפול על רצף האוטיזם, בחרדה, בדיכאון, צמיחה ממשברים, הבניית מיומנויות חברתיות והתפתחות אישית. מנהל בית ספר לתלמידים על הספקטרום האוטיסטי. בוגר מכללת מכון פסגות וראש מגמת שיא בייעוץ.

ניצן דורית, M.S.W.

מטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת, יועצת ארגונית ופסיכו-תרפיסטית התנהגותית קוגניטיבית (CBT). חברה ובהסמכה להדרכה באיט"ה. מדריכת הורים למתבגרים בתחום הסמכות וההשגחה הורית. עוסקת בהכשרת אנשי מקצוע מעל 15 שנים במשרד הרווחה.

סדן עירית, M.A.

פסיכולוגית, מטפלת התנהגותית-קוגניטיבית. מנחת קבוצות, מדריכה ומרצה בתחום של עבודה קבוצתית. בעלת ניסיון רב ומגוון בהנחיית קבוצות, בין השאר: קבוצות טיפוליות בנושאים שונים (פגיעות מיניות, הפרעות חרדה, יחסים בינאישיים ועוד). הנחיית סדנאות במגוון רחב של נושאים. חברה מומחית ומדריכה באיט"ה.

ד"ר שרון יעל

מטפלת באמנויות. חיבור התחומים CBT וה-ARTS, שהוא פיתוח ייחודי בעולם, הוא המצאה ופיתוח שלה. יו"ר וועדת הדרכה באיט"ה בהווה ויו"ר איט"ה בעבר, מדריכה בכירה ביה"ת, מנחת קבוצות. מדריכה ארצית ומחוזית לשעבר במשך 14 שנה במשרד החינוך בתחום טיפול באמנויות. מומחית בתחום טיפול בילדים. בעבר מרצה באוניברסיטאות ובמכללות. פיתחה את 'הפרוטוקול הגמיש' - פרוטוקול לויסות רגשי, ואת חוברת 'טפסים רבתי טפסים' - טפסי ניטור במגוון בעיות, ביחד עם שלי זאנטקין.

צוקר שירלי, M.S.W.

חברה מומחית ובהסמכה להדרכה באיט"ה. מומחית בטיפול בהתמכרויות על כל סוגיהן כולל התמכרויות התנהגותיות, הפרעות חרדה, דכאון, שליטה בכעסים, ויסות רגשי והתנהגותי. מדריכה ומלמדת בבית"ס המרכזי ומנהלת כ- 17 שנים מרכז לטיפול בהתמכרויות בעיריית תל אביב.

* בכל התכניות ישובצו מרצים בעיקר מתחום הפרופסיה של המגמה.
* יתכנו שינויים בסגל האקדמי.