

CBT ממוקד רגש

המסלול המקוון
להכשרת מטפלי CBT



תוכן עניינים

3	טיפול קוגניטיבי התנהגותי – CBT
4	ללמוד במכון פסגות - הבית של ה-CBT בישראל
5	מסלול CBT ממוקד רגש – תהליך הקבלה
6	תוכנית הלימודים
6	מבנה התוכנית
7	חובות הלימודים
7	הדרכה ופרטיקום
7	שכר לימוד
7	תעודת הסמכה
8	גמול השתלמות
9	שנה א'
10	שנה ב'
11	לימודי המשך והכשרות מקצועיות
12	סגל אקדמי – "CBT ממוקד רגש"



טיפול קוגניטיבי התנהגותי – CBT

Cognitive Behavioral Therapy

הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT) היא גישה טיפולית בפסיכולוגיה המתמקדת בשינוי דפוסי חשיבה והתנהגות לא מועילים העלולים לפגוע בתפקוד האדם. השיטה מבוססת על ההבנה שמחשבות, רגשות והתנהגויות קשורים זה בזה, ומשפיעים זה על זה, ולכן שינוי באחד מהם יכול לחולל שינוי גם באחרים. הטיפול מסייע ביצירת דפוסי חשיבה והתנהגויות יעילים יותר, ומקנה למטופל כלים מעשיים ומיומנויות כגון שליטה עצמית, ויסות רגשי ופתרון בעיות.

למה כדאי להיות מטפלי CBT?



מקצוע עם עתיד

הדרישה למטפלים מוסמכים נמצאת בעלייה מתמדת. הכשרה בגישת CBT פותחת לך דלתות מקצועיות ומעניקה יתרון בשוק הטיפול. שעות טיפול CBT ניתנות גם במסגרת משרד החינוך ובמתי"אות.



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 טיפולי רחב

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



יעילות מוכחת

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



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 נהנים משילוב של ידע קליני מהשדה והוראה בסטנדרטים גבוהים להכשרה אופטימלית לטיפול פרטני, הדרכת הורים והתערבויות קבוצתיות. רק במכללת מכון פסגות תוכלו לקבל מסגרת לימודית הכוללת:

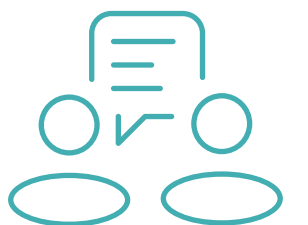
לימודים מותאמים לפרופסיה המקצועית שלכם

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



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 מהבית
- לימודי 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 האוני' הפתוחה
- מוכרת באיגוד איל"ט



מסלול "CBT ממוקד רגש – מקוון" תהליך הקבלה

עמידה בתנאי הקבלה

- תואר ראשון או שני במקצועות מוכרים ע"י איט"ה
- שלוש שנות ניסיון מקצועי
- השלמת קורס מיומנויות קליניות (ללא תשלום במהלך סמסטר א').
- קורס מבוא לפסיכופתולוגיה של הילד והנער



שליחת מסמכים

- קו"ח
- תעודות אקדמאיות ומקצועיות
- רישיון מקצועי / רישום בפנקס
- 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: 26.10.25 (נתון לשינויים).
תוכנית הלימודים הינה דו-שנתית:
התכנית בנויה מ-4 סמסטרים. המפגשים יתקיימו אחת לשבוע, בימי א'.
סה"כ 360 שעות אקדמיות.

שנה א' יום א'

שנה א': 15:30-20:00
שעה אחרונה תרגול עצמאי

שנה ב' יום א'

שנה ב': 15:30-20:15
שעה אחרונה סמינר קליני

באופן מקוון



חובות הלימודים

- תנאי לימוד מותאמים ללמידה מקוונת – מחשב, מצלמה, רמקולים/אוזניות.
- חובת נוכחות עם מצלמה פתוחה לאורך כל המפגש.
- פינת לימוד מיטבית המותאמת ללמידה ללא הפרעות.
- חובת נוכחות
- מטלות שנה א': חוברת תרגול, מבדק, בחינת בית, קריאת חומר אקדמי
- מטלות שנה ב': הצגה והגשת סמינר קליני, הגשת עבודת גמר - תיאור מקרה טיפולי על פי כללי ה- design- case single

הדרכה ופרטיקום

הדרכה: אנו דואגים לתעריך מוזל של הדרכות. כמו גם, לבניית קבוצות הדרכה, כך שעלויות ההדרכה יופחתו. 50 שעות הדרכה קבוצתית או פרטנית, התשלום נעשה ישירות למדריך (ניתן לקחת הדרכות באופן מקוון).

פרקטיקום:

במסגרת הכשרת השדה במסגרת ציבורית, או פרטית (בהתאם לפרופסיה של הסטודנט). דרישה לטיפול במינימום 6 מטופלים ו- 100 שעות טיפול במהלך השנתיים.

שכר לימוד

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

תעודת הסמכה

התעודה ניתנת מטעם מכון פסגות, איט"ה (האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי), והיחידה לקידום עובדי הוראה של האוניברסיטה הפתוחה. התוכנית בנויה לפי הסטנדרטים של EABCT : European Association of Behavioural & Cognitive Therapies. התעודה מוכרת ע"י איל"ט (אגודה ישראלית ליעוץ טיפולי). למסיימים שנה ג' תנופק תעודה תלת שנתית.



גמול השתלמות

עובדי הוראה

התוכנית מוכרת לגמול השתלמות ושביתון. חובות הנוכחות הנדרשות לגמול חלות גם על אלו שאין להם צורך בשעות הגמול.

1. הקורס מאושר במסגרת לימודים **במסלול אישי** - לעובדי הוראה ב"חינוך המיוחד", "מטפלים במערכת החינוך", "יועצים 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".

עו"סים

התכנית מוכרת לגמול השתלמות של עובדים סוציאליים. חובות הנוכחות הנדרשות לגמול חלות גם על אלו שאין להם צורך בשעות הגמול.

בשנה הראשונה יילמדו התיאוריות הקוגניטיביות וההתנהגותיות בראייה עכשווית והיסטורית, תוך התנסות ותרגול יצירתי בטכניקות של תיאוריות אלו ומתן דוגמאות קליניות.

מודולה: הגישה ההתנהגותית

- עקרונות תיאוריות הלמידה ויישומן הלכה למעשה בעבודה הטיפולית.
- מדידות, תצפיות וניטורים.
- חשיפות: דה סנסיטיזציה, חשיפה הדרגתית, הצפה, חשיפה בדמיון, חשיפה מתמשכת, מניעת תגובה.
- טכניקות הרפיה ודמיון מודרך.
- הגדרת מטרות ובניית תכנית טיפול התנהגותית.

מודולה: רגשות וויסות רגשי

- וויסות חושי.
- עיבוד מידע והטיית מיקוד קשב.
- העמקה בתפקיד הרגשות והתפתחותם.
- אסטרטגיות לוויסות רגשי.
- פרוטוקולים לוויסות רגשי: ילדים ונוער.
- פרוטוקולים לוויסות רגשי: שליטה עצמית אצל ילדים, מתבגרים ומבוגרים.
- טיפול בדגש רגשות - הלכה ומעשה.

מודולה: הגישה הקוגניטיבית

- המודל הקוגניטיבי לפי אהרון בק:
- זיהוי מחשבות אוטומטיות.
- עיוותי/מלכודות חשיבה.
- אמונות ביניים ואמונות יסוד.
- תשאול סוקרטי, הפרכות ושאלת שאלות.
- המודל הרציונלי אמוטיבי (REBT), עפ"י אלברט אליס.

מודולה: שליטה עצמית, מיומנויות חברתיות

- שליטה עצמית- תיאוריה ותרגול.
- פרוטוקולים לשליטה עצמית - ילדים, נוער ומבוגרים.
- פיתוח מיומנויות חברתיות.

מודולה: אבחון והערכה

- איסוף מידע: אינטייק, תצפיות וראיונות, שאלונים ועוד.
- בניית מדדים מותאמים אישית.
- עבודה על פי פרוטוקולים מובנים ולימוד בניית פרוטוקול עצמי מותאם וממוקד.
- המשגה - תיאוריה ויישום באמצעות ניתוחי מקרה.
- הריאיון המוטיבציוני - לילדים, מתבגרים ומבוגרים.

שנה ב'

שנה ב' מורכבת מ-3 מודולות, שבכל אחת מהן יהיה מיקוד לרגש. כל מודולה תשלב תיאוריה, דוגמאות קליניות והתנסות:

מודולה: גל שלישי

- במודולה זו נשים דגש על גישות מהגל השלישי ודרכי שילובם בטיפול תוך שימת דגש על הרגש:
- טיפול ממוקד רגש EFT.
 - פסיכולוגיה חיובית.
 - Mindfulness – קשיבות.
 - ACT - קבלה ומחויבות.
 - DBT - טיפול דיאלקטי.
 - סכמה תרפיה.
 - פוקוסינג Focusing.
 - TEAM ועוד.

מודולה: הדרכת הורים

- בין הדרכה לטיפול ושיתוף: דרכים שונות למפגש והנחיית הורים.
- הדרכת הורים לקשיים והפרעות שונות.
- הדרכת הורים בתחום ויסות רגשי.
- הדרכה הורים – ASD.
- סמכות הורית ע"פ גישת אייכה ועוד.

מודולה: פרוטוקולים

- הינה מודולה שמקנה כלים ומיומנויות יישומיים למגוון רב של הפרעות וקשיים:
- הפרעות חרדה: ספציפית, כללית, חברתית.
 - OCD.
 - דיכאון - ילדים ומבוגרים.
 - טראומה.
 - צמיחה מתוך משבר פוסט טראומטי ועוד.

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



לימודי העשרה

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)

 CBT נפש סמסטר סתיו	 ממוקד/מקוון רגש סמסטר סתיו / אביב	 שיא בייעוץ סמסטר סתיו	 CBT ARTS סמסטר סתיו	 סי.בי.עו"ס סמסטר אביב
--	---	--	---	--

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 **קורסי העשרה ללא תשלום נוסף**, המתקיימים **במתכונת מקוונת** במועד נפרד משעות הלימודים.

קורס מיומנויות קליניות -

מטרת הקורס: הקורס עוסק במושגי היסוד הנחוצים ליצירה, קידום ושימור קשר טיפולי בטוח, מקצועי ומקדם. במהלכו יינתנו כלים ועקרונות בסיסיים לניהול טיפול מיטבי.

תכני הקורס: סטינג טיפולי וברית טיפולית, אינטייק וחווה טיפולי, אתיקה וגבולות בטיפול, חובת דיווח ומיומנויות קליניות בסיסיות וכישורים חיוניים למטפל. שיטת הלימוד: המושגים והמיומנויות יילמדו בצורה דידקטית וחוייתית, תוך שילוב דיונים ותרגולים מעשיים.

מתכונת הקורס: 10 מפגשים (2 שעות אקדמיות כל מפגש) במהלך סמסטר א' בימי ד' בין השעות 20:00-21:30
מועדים: 5.11.25, 12.11.25, 19.11.25, 26.11.25, 3.12.25, 10.12.25, 14.1.26, 24.12.25, 31.12.25, 7.1.26

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 תהיה 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 ד' בשעות הערב, ויכלול 12 מפגשים כל מפגש בהיקף של 2 ש"א.

סגל אקדמי – CBT ממוקד רגש – מקוון

גיצלטר שושן אתי, M.A.

ראשת מגמת ממוקד רגש- מקוון



מטפלת התנהגותית-קוגניטיבית באומנויות. מרצה במכון פסגות ובקריה האקדמית אונו. חברה מומחית ומדריכה באיט"ה, חברה ביה"ת ו-EABCT. מומחית לטיפול בילדים, מתבגרים, הדרכת הורים ומבוגרים, למגוון רחב של קשיים רגשים והתנהגותיים. בעלת ניסיון רב בתחום הטיפול, כולל מערכות חינוך: ח. מיוחד ובמסגרות בלתי פורמליות. בעלת קליניקה פרטית בתל אביב ובאריאל. בוגרת התוכנית CBT ARTS בפסגות.

ברקבי - שני מרב - דוקטורנטית



מנהלת ביה"ס לפסיכו-תרפיה 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.

אלמגור – עישר הילה, M.S.W.

מטפלת וחברה מומחית ומדריכה באיט"ה. עובדת שנים רבות בתחום עובדת שנים רבות בתחום בריאות הנפש עם מבוגרים ומתבגרים, וכן מלווה משפחות של מתמודדים בשלבים שונים של מעגל החיים. מנחה קבוצות טיפוליות בשיטת CBT לילדים ונוער בבתי ספר בנושא מיומנויות חברתיות.

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.

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 CBT TEAM בלטינו אמריקה ומכשיר מטפלים בשיטה זו גם בישראל ובאירופה. לשעבר ראש בי"ס לחינוך וחברה בקריה אקדמית אונו, לשעבר סגן נשיא ודיקן הסטודנטים במכללה על שם דויד ילין. מרצה באוניברסיטה העברית ומכשיר יועצים במכללה האקדמית ברמת גן ובמכללה למנהל.

סגל אקדמי – CBT ממוקד רגש – מקוון

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 איט"ה.

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.

לנגה חגית, M.A.

פסיכולוגית חינוכית, חברה מומחית ומדריכה באיט"ה. עובדת בשירות הפסיכולוגי חינוכי בהוד השרון ובקליניקה פרטית בטיפול בילדים ובני נוער ובהדרכה וייעוץ להורים.

ד"ר ניר מלי

מטפלת בפסיכודרמה, דוקטורנטית, לשעבר מטפלת במתי"א, לשעבר ראש החוג לפסיכודמה במכללת ירושלים, מרצה במסגרות שונות וחברה מומחית ומדריכה באיט"ה.

סלמיניס סגלית, M.S.C.

בעלת תואר שני בריפוי בעיסוק ומטפלת קוגניטיבית-התנהגותית, בוגרת מכון פסגות במסלול יצירתי וחברה באיט"ה. מרפאה בעיסוק מנוסה לילדים בגילאי גן וביה"ס עם מגוון קשיי תפקוד בדגש על קשיים בויסות חושי, ויסות רגשי וקשיי קשב וריכוז. בעלת קליניקה פרטית ויועצת בתכנית מעג"ן. מדריכה מרפאות בעיסוק ומרצה במסגרות שונות.

ד"ר קסירר ענת

יועצת חינוכית, מנהלת מרכז לפיתוח והכשרה בתחום האוטיזם. מומחית להתערבות חברתית ושפה פיגורטיבית.

* יתכנו שינויים בסגל האקדמי.