

## טיפול בגישת סכמה תרפיה (30 ש"א)

### משך

10 מפגשים, בימי ד' בין השעות 17:45-20:00  
מועדים: 17.3.27, 31.3.27, 7.4.27, 5.5.27, 19.5.27, 26.5.27, 2.6.27, 16.6.27, 23.6.27, 30.6.27

\* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

### עלות

3814 ש"ח + מע"מ (4500 ש"ח), ניתן לחלק ל-4 תשלומים

### על המרצה

**מטלון לוי מיטל - M.S.W**, עובדת סוציאלית קלינית ובעלת תואר שני (MA) ביעוץ חינוכי מאוניברסיטת חיפה. מדריכה ומטפלת מוסמכת בסכמה תרפיה (ISST) ומטפלת מומחית בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT). מיטל הנחתה סדנאות סכמה תרפיה בכנסי איט"ה, מלמדת ומרצה על סכמה תרפיה, ושימשה בעבר כחברת דירקטוריון באסת"י – ארגון סכמה תרפיה ישראל. כיום חיה בטורונטו, קנדה ומשמשת כמנהלת קלינית, מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית.

סכמה תרפיה היא גישה טיפולית מעמיקה ואינטגרטיבית, שפותחה על ידי ד"ר ג'פרי יאנג בשנות השמונים בארצות הברית, מתוך שאיפה להרחיב את מגוון הפתרונות הטיפוליים הזמינים למטופלים שלא הפיקו תועלת מספקת מהטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי.

הגישה שואבת את יסודותיה התיאורטיים ממספר זרמים מרכזיים: עקרונות הטיפול הקוגניטיבי של בק; תפיסות מן הטיפול הפסיכודינמי – תיאוריות ההתקשרות, יחסי אובייקט, פסיכולוגיית העצמי והגישה ההתייחסותית; וכן טכניקות חווייתיות מגישות מבוססות-חווייה כגון הגשטאלט ו-EFT. על אף מקורותיה הקוגניטיביים, סכמה תרפיה אינה גישה פרוטוקולית או מוגבלת בזמן – אלא טיפול מעמיק המותאם לצרכיו הייחודיים של כל מטופל.

בתחילת דרכה, התמקדה הגישה בהפרעות אישיות – ובראשן הפרעת אישיות גבולית (BPD) ונרקסיסטית (NPD) – שנתפסו בעבר כקשות לטיפול. עם התפתחות הבסיס המחקרי, אוששה סכמה תרפיה כגישה יעילה עבור מגוון רחב של קשיים ואוכלוסיות, גם אצל מי שאינם מציגים הפרעת אישיות מאובחנת. מאז שנות האלפיים תופסת הגישה תאוצה הולכת וגוברת בשדה הטיפולי – הן בישראל והן בעולם.

הקורס יעסוק בבסיס התיאורטי והמחקרי של הסכמה תרפיה, היכרות עם כלים וטכניקות טיפוליות שונות, תוך שילוב הדגמות (סימולציות), צפייה בסרטונים וכן תרגול והתנסות פעילה של המשתתפים בקורס.

### דרישות

- השתתפות פעילה בשיעורים, תרגול וקריאה בבית לפי הצורך.
- השתתפות ממחשב בלבד, מצלמה פתוחה לאורך כל המפגש וסביבת למידה הולמת.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

\* מיועד למטפלים שעברו הכשרה קודמת ב-CBT.