

ידיעון לימודי המשך למטפלי CBT

לימודים
מקוונים

האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ



בחסות

מכללת מכון פסגות
הבית ללימודי CBT והכשרת מטפלים



בית הספר לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות לטיפול והכשרה בע"מ
www.psagot.com

כמדי שנה אנו מרעננים את תוכנית לימודי ההמשך עבור בוגרי ביה"ס לפסיכותרפיה של מכון פסגות ועבור קהילת מטפלי CBT.

בשנת הלימודים תשפ"ז אנו מרחיבים את היצע הקורסים ליומיים בשבוע,

בימי ב' קורסים ממוקדים בריאות הנפש או ממוקדי בעיה.

בימי ד': קורס הכשרה מקיף בטרואמה או בחירת קורסים בודדים וקורסים מעמיקים בדור השלישי.

לימודי ההמשך מיועדים בראש ובראשונה לבוגרי התוכנית הדו-שנתית של בית הספר, המבקשים להשלים תעודה תלת-שנתית. התוכנית פתוחה גם לבוגרי תוכניות מוכרות אחרות המעוניינים להעמיק בהתערבויות יישומיות בקליניקה.

מאחלים לך שנת לימודים פוריה ומשמעותית

סגל מכון פסגות לטיפול והכשרה ומנהלת ביה"ס

מרק ברקבי שני

תוכן עניינים

4	מידע כללי
5	טיפול CBT אינטגרטיבי בקשת הפרעות פסיכוסומטיות: המעי הרגז, קונברסיה ופסיכוסומטיקה לאחר טראומה
6	אכילה רגשית – מפתחות לטיפול: בראי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית בשילוב 3 הגלים
7	טיפול CBT אינטגרטיבי בהפרעות אישיות
8	טיפול CBT לניהול פסיכوزה
9	התמודדות עם זיכרונות טראומטיים חודרניים
10	טיפול ב-ACT - תרפיית קבלה ומחויבות
11	FLASH
12	טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT
13	TF-CBT - שיטת טיפול בחשיפה הדרגתית קוגניטיבית התנהגותית עבור ילדים ומתבגרים
14	גישות גוף בטרומה – ויסות גופני ונפשי לאחר טראומה
15	טיפול בגישת סכמה תרפיה
16	טבלת קורסי לימודי המשך



מידע כללי

מועדי הוראה

תוכנית הלימודים מורכבת מלימודים מקוונים:
בימי ב' - בין השעות 16:00-19:15, קורסים הממוקדים בריאות הנפש או בהתערבויות טיפוליות יישומיות.

שנת הלימודים תיפתח ב - 30.11.26

בימי ד' - בשתי רצועות זמן:

רצועה ראשונה - 15:00-17:15 - תכנית הכשרה לטיפול בטראומה המורכבת מ- 5 קורסים.
ניתן להירשם כתוכנית מלאה או כקורס בודד.

רצועה שניה - 17:45-20:00 - קורסי הגל השלישי: ACT, DBT, סכמה תרפיה.

שנת הלימודים תיפתח ב - 14.10.26

רישום

ניתן להירשם לקורס בודד/שנה מלאה. רישום לשנה מלאה מגלם בתוכו הנחה.

תקופת צבירה

ניתן לצבור שעות אלו לצורך תעודה תלת-שנתית עד לחמש שנים מקסימום מיום קבלת האישור על סיום הלימודים והשלמת כלל החובות.

מטלת סיום

הגשת הצגת מקרה או שימוש בכלי ופרזנטציה בערבי פסגות במהלך הקיץ.

תעודה

בסיום כל קורס הזכאים יקבלו אישור השתתפות מטעם מכון פסגות. בוגרי ביה"ס לפסיכותרפיה של מכון פסגות / בוגרי תוכניות דו שנתיות מוכרות איט"ה יהיו זכאים לתעודה תלת שנתית בחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה ומכון פסגות לאחר צבירה של 170 ש"א בתקופה של עד 3 שנים.

הסדרי תשלום

עבור השתלמות בודדת: התשלום ייקבע בהתאם לפירוט המופיע בטופס הרישום.

עבור שנה מלאה לבוגרי "פסגות": 10,950 ₪.

עבור שנה מלאה לבוגרי תוכניות CBT אחרות: 13,230 ₪.

אפשרויות תשלום ופריסה:

ניתן לשלם בעד 10 תשלומים שווים או באמצעות הוראת קבע בכרטיס אשראי.

כמו כן, ניתן לבצע פריסת תשלומים במסלול קרדיט (גובה העמלה הינו אישי וכפוף לתנאי הבנק או חברת האשראי של הלקוח).



טיפול CBT אינטגרטיבי בקשת הפרעות פסיכוסומטיות המעיי הרגיז, קונברסיה ופסיכוסומטיקה לאחר טראומה (16 ש"א)

משך

4 מפגשים בימי ב' בין השעות 16:00-19:15
מועדים: 30.11.26, 14.12.26, 21.12.26, 28.12.26
* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

עלות

1888 ₪ ניתן לחלק ל- 2 תשלומים

על המרצה

פטריסיה מן-בוטבול - M.A, פסיכולוגית רפואית מומחית - מדריכה ומורשית להיפנוט. מנהלת המרפאה לפסיכולוגיה רפואית של מכון דרכים. מנהלת השירות לפסיכולוגיה רפואית בצבא ועובדת מזה 12 שנה במערכת הביטחון. במשך 5 שנים כיהנה כחברת ועד האגודה הישראלית לפסיכוסומטיקה, מדריכה בתוכנית "עוגן" להכשרה בפסיכותרפיה מבוססת אינטגרציה.

פסיכוסומטיקה היא תחום רפואי ומדעי ששואף להבין את תרומתו של הקשר בין הנפש (פסיכה) והגוף (סומה) בהתפתחותן של מחלות או תופעות גופניות. הידע המצטבר במהירות ובהתמדה על המוח ומערכת העצבים, על המערכת החיסונית ועל המערכת ההורמונלית, והתפקיד של המערכת האוטונומית האחראית על תגובת הדחק ביחסי הגומלין ביניהן, הביא את המדענים והתאורטיקנים למודעות ברורה ביחס למלאכותיות של ההבחנה המסורתית בין גוף לנפש. במשך השנים הלכו והתרבו המחקרים שהצביעו על הקשר ההדוק בין הבריאות הגופנית והמצב הנפשי והצורך בהתבוננות על הגופנפש כיחידה אחת בלתי נפרדת. ההשתלמות תעסוק בשלוש הפרעות שכיחות: תסמונת מעיי הרגיז, קונברסיה ופסיכוסומטיקה לאחר טראומה.

נושאי לימוד

- זיהוי, אבחון וטיפול בהפרעות פסיכוסומטיות על פי מודלים עדכניים מבוססי מחקר.
- שימת דגש על היבטים פסיכו-רפואיים, וכיצד לטפל בחולה הפסיכוסומטי בכלים מעולם.

אמצעי הוראה

הרצאות, מתן כלים פרקטיים ליישום עם מטופלים, התנסות ותרגול הכלים, הדגמה ולימוד דרך מקרים טיפוליים.

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.

אכילה רגשית – מפתחות לטיפול בראי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית בשילוב 3 הגלים (12 ש"א)

שיטות לימוד

הרצאות בזום תוך מתן פרוטוקולים מפורטים ותרגולים.

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.

משך

3 מפגשים בימי ב' בין השעות 16:00-19:15

מועדים: 4.1.27, 11.1.27, 18.1.27

* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

עלות

1416 ₪ בתשלום 1

על המרצה

גילה פז - M.sc, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.

מטפלת – מרצה – מדריכה - חברה מומחית ומדריכה בהסמכה באיט"ה, מטפלת EMDR, מומחית בסכמה תרפיה. בעלת ניסיון קליני רב בטיפול במבוגרים ובבני נוער במגוון בעיות.

אכילה רגשית הינה תופעה בינלאומית, תרבותית, חברתית ומשפחתית. האכילה ברובה, היא הרבה יותר מאשר סיפוק צורך של רעב. אנו אוכלים כדי לחגוג, להתנחם, להירגע, אנו אוכלים כשאנו עצובים וגם כשאנו שמחים. הקשר בין אכילה לרגשות הוא רגיל ואינו בעייתי.

אכילה רגשית הופכת לבעיה כאשר אינה מבוקרת, ומטרתה לדכא רגשות "בלתי נעימים". ישנם מחקרים הטוענים כי הנטייה לאכילה רגשית קשורה לחוסר במילוי צרכים רגשיים, בסיסיים ומהווה תחליף לסיפוק אותם הצרכים.

מערכת היחסים שלנו עם אוכל היא מעין מיקרוקוסמוס של מערכת היחסים שלנו, לאמונות שלנו ולסיפוק הצרכים הרגשיים, אל מול האחר. סכמה תרפיה הינה שיטת טיפול המותאמת לטיפול בקשיים רגשיים ובין-אישיים מתמשכים. על פי הסכמה תרפיה, לכל בני האדם, ישנם צרכים רגשיים בסיסיים (לדוגמא, צורך בקבלה, הכרה, תיקוף רגשי, גבולות, עצמאות).

כאשר צרכים אלו אינם מסופקים או מסופקים באופן חלקי, נוצרות באדם סכמות בלתי יעילות, שהן תבניות מנטליות המכילות מחשבות, רגשות, זיכרונות אשר מניעות את האדם לאסטרטגיות התמודדות בלתי יעילות, כמו אכילה בלתי מבוקרת.

מטרות ההשתלמות

הכרת כלים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים, להתמודדות עם אכילה רגשית.

נושאי לימוד

- נערוך היכרות עם מאפייני האכילה רגשית ועקרונות הטיפול בה.
- ניתן מקום לעולם הרגש ולהבנת הקשר הלא טבעי בינו לבין האוכל.
- נלמד איך מתמודדים עם "הטייס האוטומטי" ומפתחים כלים לשליטה עצמית.
- נלמד מהם הצרכים הרגשיים הבסיסיים.
- נגביר מודעות לזיהוי הקולות הפנימיים הגורמים לאכילה בלתי מבוקרת.
- נלמד לזהות 4 טיפוסים של "אכלנים רגשיים".
- נדבר על הקונפליקט בין חלקי העצמי אשר מייצר מעגל של אכילה בלתי מבוקרת.
- נכיר "מפתחות" רבים ומגוונים, לשינוי הרווחה הפנימית.

טיפול CBT אינטגרטיבי בהפרעות אישיות (16 ש"א)

שיטת לימוד

מתן פרוטוקולים מפורטים ותרגולים

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.

משך

4 מפגשים בימי ב' בין השעות 16:00-19:15

מועדים: 1.2.27, 8.2.27, 15.2.27, 22.2.27

* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

עלות

1888 ₪ בתשלום 1

על המרצה

ד"ר טבלב ויטלי, קרימינולוג קליני בכיר, מטפל מומחה ומדריך התנהגותי קוגניטיבי. מומחה לטיפול בילדים ונוער, פסיכותרפיה ממוקדת רגש. התמחה בשיטת ה-EFT אצל מייסד השיטה פרופ' לסלי גרינברג. ויטלי איש סגל בכיר בביה"ס בעל מרפאה פרטית. קב"ן במיל' ורב סרן במילואים, עם ניסיון עשיר בטיפול בהפרעות אישיות.

מטפלים רבים חווים "תקרת זכוכית" בעבודה עם מטופלים המציגים דפוסים נוקשים, קשיים כרוניים בוויסות רגשי ומורכבויות בין-אישיות שאינן מגיבות לפרוטוקולים הסטנדרטיים. קורס ייחודי זה – המשלב לראשונה בישראל העמקה ייעודית בתחום הפרעות האישיות בראיית ה-CBT – נועד להקנות למשתתפים שינוי פרדיגמה הכרחי: מעבר מטיפול ממוקד סימפטום לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי מערכתי על פי המודל המורחב של אהרון בק.

הקורס יתמקד ביישום טכניקות מתקדמות בטיפול ב:

הפרעת אישיות גבולית (BPD): התמודדות עם סערות רגשיות וביסוס ברית טיפולית עמידה.
הפרעת אישיות נמנעת (Avoidant PD): פירוק חסמים חברתיים ועבודה על דימוי עצמי שביר.
הפרעת אישיות אובססיבית-קומפולסיבית (OCPD): הגמשת דפוסי חשיבה נוקשים ופרפקציוניזם מעכב.

למידה יישומית וקלינית:

הקורס אינו מסתפק ברמה התיאורטית. חלק מרכזי מהלמידה יוקדש לעבודה קלינית יישומית ולניתוח מקרים שהסטודנטים מוזמנים להביא (Case Studies). המשתתפים יתרגלו טכניקות של המשגה (Case Formulation) עבור דפוסים מורכבים, ויתנסו בבניית תוכניות טיפול מערכתיות המותאמות למבנה האישיות הייחודי של המטופל.

בין נושאי הקורס:

פירוק אמונות ליבה: זיהוי והגמשת סכמות ודפוסים נוקשים המהווים חסם להתקדמות הטיפולית.
עמידות הברית הטיפולית: פיתוח מיומנויות מתקדמות לביסוס ושימור קשר טיפולי מול הפרעות אישיות נבחרות (גבולית, נמנעת ו-OCPD).
פענוח רגש הקנאה כמנגנון משמר: ניתוח רגש הקנאה (Jealousy & Envy) לא רק כסימפטום, אלא כביטוי אדפטיבי-לכאורה של אמונות ליבה של פגיעות וכשל בתקשורת בין אישית.
ארגז כלים פרקטי: יישום התערבויות מבוססות ראיות המותאמות לקשיים בוויסות רגשי ולהתנהלות במרחב הבין-אישי.

מטרת הקורס היא לצייד את המטפל בכלים להבנת ה"למה" שמאחורי הסימפטומים, תוך תרגול מעשי של ה"איך" – כדי להביא לשינוי משמעותי ובר-קיימא גם במקרים המורכבים ביותר בקליניקה.

טיפול CBT לניהול פסיכוזא (20 ש"א)

משך

5 מפגשים, כל מפגש 4 ש"א בין השעות 16:00-19:15
מועדים: 1.3.27, 8.3.27, 15.3.27, 29.3.27, 5.4.27
* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

עלות

2360 ₪ ניתן לחלק ל-2 תשלומים

על המרצה

ד"ר צרפתי שירלי, פסיכולוגית קלינית מומחית BSc, MSc, DClinPsy. פסיכולוגית קלינית מומחית עם השכלה וניסיון באנגליה ובישראל. כיום מנהלת את השירות לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) במרפאת חוץ מבוגרים במרכז לבריאות הנפש אברבנאל.

טיפול התנהגותיים כגון CBT לפסיכוזא (CBT-P) ו-ACT לפסיכוזא תופסים תאוצה בתחום הטיפול והמחקר. ברחבי העולם מגבירים היצע של טיפולים אלו למתמודדים עם פסיכוזא, וכמו כן יותר ויותר אנשי בריאות הנפש עוברים הכשרה בדרכי טיפול אלו.

שימוש בטיפול קוגניטיביים והתנהגותיים בקשת הפרעות הפסיכוטיות מטרתו להקנות כלים ודרכי התמודדות שיסייעו למתמודדים לנהל טוב יותר את הקשיים שלהם, ויאפשרו שיפור פסיכולוגי ותפקודי לצד הסימפטומים הפסיכוטיים. מיקוד טיפולים אלו יכול להיות בניהול התסמינים הפסיכוטיים, ובהתמודדות עם הקשיים הנלווים לפסיכוזא כגון דיכאון, חרדה, תחושות אשמה ובושה, נסיגה חברתית וכדומה.

נושאי לימוד

- עקרונות ויישומים מרכזיים של CBT לפסיכוזא, בדגש על ניהול סימפטומים חיוביים.
- יישום טכניקות ACT בעבודה עם מטופלים החווים תסמינים פסיכוטיים, תוך התמקדות ב-defusion קבלה והתנהגות מבוססת ערכים.
- יישום טכניקות של טיפול התנהגותי להפרעה דו-קוטבית, עם דגש על ניהול מצב הרוח ושיקום תפקודי.
- טיפולים קבוצתיים המבוססים CBT ו-ACT להפרעות בספקטרום הפסיכוטי.

שיטת לימוד

הרצאות בזום תוך מתן פרוטוקולים מפורטים ותרגולים

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.

משתתף בתכנית
הכשרה מקיפה
בטראומה

התמודדות עם זיכרונות טראומטיים חודרניים (15 ש"א)

עלות

2250 ש"ח ניתן לחלק ל-2 תשלומים

על המרצה

ד"ר טבלב ויטלי, קרימינולוג קליני בכיר, מטפל מומחה ומדריך התנהגותי קוגניטיבי. מומחה לטיפול בילדים ונוער, פסיכותרפיה ממוקדת רגש. התמחה בשיטת ה-EFT אצל מייסד השיטה פרופ' לסלי גרינברג. ויטלי איש סגל בכיר בבית "סבעלמרפאה פרטית. קב"ן ורברסון במילואים, עם ניסיון עשיר בטיפול ב-PTSD. בין פרסומיו, מחבר הפרק "Short-term therapy for common somatic and mental health sequelae of intimate partner violence against women" בספר עולמם של נפגעי עבירה: בין תיאוריה לפרקטיקה.

בטיפול בחוויות טראומטיות, מטופלים רבים מתארים זיכרונות חודרניים טראומטיים שגורמים למצוקה. אנשים שסובלים מפוסט-טראומה ושעברו אירועים קשים כגון מלחמה, אירועי טרור, התעללויות, תאונות דרכים, אנשים שמאובחנים בהפרעה אובססיבית-קומפולסיבית, חרדה, דיכאון עלולים לחוות הבזקי זיכרונות טראומטיים. הזיכרון החודרני מתבטא בתמונות מוחשיות, צבעוניות, חיות שקשה לחסום אותן. הזיכרונות הטראומטיים מעוררים רגשות שליליים ומצוקה רבה.

בקורס נתמקד בעבודת CBT על הזיכרונות חודרניים. נלמד ונתרגל כלים טיפוליים לעבודה ממוקדת בשכתוב הזיכרון, הורדת הזיכרון החודרני, ומחיקת תמונות חודרניות. הפרוטוקול הטיפולי עוזר למטופל לעדכן את הזיכרון הטראומטי ולהבנות זיכרון מחדש.

שיטות לימוד

- הרצאות, דיון על מקרים קליניים, הדגמה חווייתית.
- ייעוץ תרגול חווייתי של כלים עם שיתוף בין משתתפי הקורס.
- דגש חשוב על יישום הכלים בין פגישות לימודיות.

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.

משך

5 מפגשים, בימי ד' בין השעות 15:00-17:15
מועדים: 11.11.26, 4.11.26, 28.10.26, 21.10.26, 14.10.26
* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

טיפול ב- ACT – תרפיית קבלה ומחויבות (Acceptance and commitment therapy) (21 ש"א)

משך

7 מפגשים, בימי ד' בין השעות 17:45-20:00
מועדים: 25.11.26, 18.11.26, 11.11.26, 4.11.26, 28.10.26, 21.10.26, 14.10.26
* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

עלות

2478 ₪ ניתן לחלק ל- 3 תשלומים

על המרצה

ברזילי דן - 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 הטיפול.

שיטת לימוד

דידקטית וחוייתית/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.
- השתתפות ממחשב בלבד, מצלמה פתוחה לאורך כל המפגש וסביבת למידה הולמת.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

* מיועד למטפלים שעברו הכשרה קודמת ב-CBT.

משתתף בתכנית
הכשרה מקיפה
בטראומה

FLASH למטפלים: טיפול יעיל בטראומה (10 ש"א)

עלות

1180 ש"ח בתשלום 1

על המרצה

ד"ר טבלב ויטלי, קרימינולוג קליני בכיר, מטפל מומחה ומדריך התנהגותי קוגניטיבי. מומחה לטיפול בילדים ונוער, פסיכותרפיה ממוקדת רגש. התמחה בשיטת ה-EFT אצל מייסד השיטה פרופ' לסלי גרינברג. ויטלי איש סגל בכיר בבית"ס בעל מרפאה פרטית. קב"ן ורב סרן במילואים, עם ניסיון עשיר בטיפול ב-PTSD.

טכניקת FLASH (ראשי תיבות של Focused Learning Associated States Healing) היא גישה טיפולית חדשנית, המיועדת לטיפול במגוון רחב של טראומות. השיטה משלבת אלמנטים של CBT עם טכניקות של חשיפה ממושכת (PE). באמצעות סדרת שלבים מובנים, המטופל לומד לשנות את התגובות הרגשיות והפיזיולוגיות הקשורות לזיכרונות הטראומטיים, ובכך מפחית את הסימפטומים הקשורים לטראומה, כגון חרדה, דיכאון והפרעות בשינה. קורס מתקדם זה יקנה לך מיומנויות מתקדמות בטכניקת FLASH, ויאפשר לך להעמיק את ההבנה והיישום של הטכניקה. נלמד כיצד להתאים את הטכניקה למטופלים מורכבים, להתמודד עם התנגדויות, ולטפל במגוון רחב של טראומות.

שיטות לימוד

- הרצאות, דיון על מקרים קליניים, הדגמה חווייתית.
- ייעוץ תרגול חווייתי של כלים עם שיתוף בין משתתפי הקורס.
- דגש חשוב על יישום הכלים בין פגישות לימודיות.

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.

משך

3 מפגשים, בימי ד' בין השעות 15:00-17:15

מועדים: 18.11.26, 25.11.26, 2.12.26

* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT (40 ש"א)

משך

13 מפגשים, בימי ד' בין השעות 17:45-20:00
מועדים: 16.12.26, 23.12.26 (17:00-20:00), 30.12.26, 6.1.27, 13.1.27, 20.1.27, 27.1.27, 3.2.27, 10.2.27, 17.2.27, 24.2.27, 3.3.27, 10.3.27
* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

עלות

3200 ₪ ניתן לחלק ל-4 תשלומים

על המרצה

גב' שרון לוריא, עובדת סוציאלית קלינית ופסיכותרפיסטית. מטפלת בגישה פסיכודינמית ובטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT), מומחית ומדריכה בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי מטעם איט"ה. מלמדת באוניברסיטת בן-גוריון ובמסגרות ללימוד CBT וכן צוותים במסגרות ציבוריות ופרטיות. חברת וועד באגודה הישראלית לטיפול דיאלקטי-התנהגותי. בעלת קליניקה פרטית.

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הינה גישה טיפולית מבוססת מחקר, שנמצאה יעילה בעבודה עם מבוגרים, מתבגרים וילדים עם קשיים משמעותיים בויסות הרגשי. ברחבי העולם הטיפול מיושם במגוון מסגרות בהן שירותי בריאות הנפש, בתי סוהר, בתי ספר, בעבודה עם משפחות ועוד. הגישה משלבת בין תפיסת עולם דיאלקטית לבין תנועה מתמשכת בין עקרונות של שינוי, הלקוחים מעולם ה-CBT, לבין עקרונות של קבלה, כגון תיקוף ומינדפולנס. שילוב זה מאפשר עבודה טיפולית המחזיקה בו-זמנית הכרה בקושי לצד חתירה לשינוי. מגוון הכלים והאסטרטגיות מספקים בסיס גמיש לסייע למטופלים ללמוד דרכים להתמודד עם קשיים רגשיים והתנהגותיים, להפחית סבל ולשפר את איכות החיים.

מטרות הקורס

הכרת העקרונות של הגישה ואסטרטגיות טיפוליות הנותנים למטפל מסגרת התייחסות ודרכי עבודה בהתערבות הטיפולית.

תוכן הקורס

דיאלקטיקה, קושי בוויסות רגשי, תיקוף והתערבויות נוספות מבוססות קבלה, שימוש בכלים מכווני שינוי, שימוש באסטרטגיות לחיזוק מחויבות לטיפול, עבודה עם מטרות בטיפול. הלמידה תשלב הרצאות, דיונים, הדגמות ותרגול מעשי. הקורס הנוכחי מתמקד פסיכותרפיה פרטנית על פי מודל DBT ומסמך לשלב א.

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 למטופלים שעברו הכשרה קודמת ב-CBT.

TF-CBT - שיטת טיפול בחשיפה הדרגתית קוגניטיבית התנהגותית עבור ילדים ומתבגרים (33 ש"א)

משתתף בתכנית
הכשרה מקיפה
בטראומה

משך

11 מפגשים, בימי ד' בין השעות 15:00-17:15
מועדים: 6.1.27, 13.1.27, 20.1.27, 27.1.27, 3.2.27, 10.2.27, 17.2.27, 24.2.27, 3.3.27, 10.3.27, 17.3.27

* ייתכנו שינויים במועדים לפי שיקול הדעת צוות המקצועי

עלות

5257 ₪ ניתן לחלק ל-4 תשלומים

על המרצה

ד"ר כהן תלמה, הינה דר' בפסיכולוגיה קלינית, מדריכה בעו"ס קלינית, מדריכה בפסיכותרפיה ממוקדת טראומה, ומדריכה בטיפול זוגי ומשפחתי, והיא מוסמכת להכשיר בשיטת ה-TF-CBT ע"י מפתחי השיטה משנת 2005. היא הכשירה צוותים רבים בשיטה זאת, בארגוני רווחה, קופות חולים ובתי חולים. בשנת 2002 ייסדה את עמותת "אחת ואחד מאיתנו" לטיפול בנפגעי אלימות מינית ובשנת 2018, ייסדה את המרכז לטיפול בנזקי טראומה נפשית בבי"ח רמב"ם. כיום, משמשת כסגל בכיר בתוכנית לטיפול ב-TF-CBT של המרכז להחלמה מטראומה של האוניברסיטה העברית, מנהלת את התחנה לטיפול זוגי ומשפחתי בעיריית פתח תקווה. בעלת שתי קליניקות פרטיות, בזיכרון יעקב ובת"א.

שיטת הטיפול ב-TF-CBT, מבוססת על חשיפה הדרגתית, קיימת מעל 30 שנה, עם מוכחות מחקרית. שיטת טיפול זו, נחשבת שיטת הדגל בארה"ב ובמדינות רבות במערב אירופה באוסטרליה, דרום אפריקה, ועוד.

מטרת השיטה הפחתת סימפטומים של חרדה ופוסט-טראומה, בנוסף להשבת תחושת השליטה, הבטחון, והערך העצמי לילד ולמתבגר, חיזוק הקשר ילד-הורה, ושיפור התקשורת ביניהם. כל מפגש על פי שיטה זאת מתבסס על מודולה נפרדת וההתקדמות בטיפול מתבססת נדבך על גבי נדבך.

קורס מתקדם זה, יקנה למשתתפים מיומנות בטיפול בטראומה, בנוסף לעיבוד תכני הטראומה של הילד/מתבגר, באמצעות חשיפה הדרגתית, בשילוב עם עבודה טיפולית עם ההורה ביחד ובנפרד מהילד. כמו כן השיטה מתמקדת במידת הצורך, בהתנהגויות מפריעות או בעייתיות של הילד, הדורשות התערבות התנהגותית.

שיטת לימוד

- הרצאות, דיון על מקרים קליניים, תרגול חוויתי בכיתה של המודולות השונות.
- דגש על יישום הכלים בכיתה תוך כדי תרגול מיומנויות שונות, ושימוש במשחקי תפקידים.

דרישות

- לימוד עצמאי של הקורס האונליין, למשך 2 מפגשים.
- 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-TF-CBT.

משתתף בתכנית
הכשרה מקיפה
בטראומה

אינטגרציה פסיכו-פיזיולוגית, ויסות, מיינדפולנס ומשמעות (Values) בחדר הטיפוליים ובעבודה עם טראומה ומצבי דחק (27 ש"א)

אמצעי הוראה

הרצאה הכוללת דוגמאות מהשדה הקליני, תרגול והתנסות עצמית בכלים שיילמדו.

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.

משך

9 מפגשים, בימי ד' בין השעות 15:00-17:15
מועדים: 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

3420 ₪ ניתן לחלק ל-4 תשלומים

על המרצה

אילת דה פיצ'וטו, MA בפסיכולוגיה קלינית, מוסמכת בפסיכותרפיה - חוויה סומטית, emdr ובקונסטלציה משפחתית. מפתחת גישת קונקשן - חיבור להדרכה הפנימית. בעלת קליניקה פרטית ברמת השרון. מחברת ספר הילדים - 'המפתח של דניאל' המלמד ילדות/ים מיינדפולנס והתמודדות רגשית.

המערכת האנושית פועלת כרשת של קשרים הדדיים בין היבטים: הגופני (סומטי), הרגשי, הקוגניטיבי ומשמעות (ערכים). כל אחד מהם מספק לנו מידע ומשאבים מחזקים. חוויות חיים מעצבות, ובפרט אירועים טראומטיים, משבשים את החיבור שלנו אל הממדים הללו. על פי גישת **Connection**, ליבת הריפוי והחוסן הנפשי טמונה בחיבור מחדש או בחיזוק החיבור הקיים. חיבור מודע מאפשר הגמשת דפוסי תגובה, מחזק את תחושת המסוגלות העצמית (Self-Efficacy) ומעמיק את הקבלה והשייכות שלנו לעצמנו ולסביבה שלנו.

מטרת ההשתלמות

בקורס זה נלמד לאבחן את רמת החיבור והנגישות לכל אחד מהממדים הללו, ונרכוש כלים קליניים להרחבה ולהעמקה של הגמישות הפסיכולוגית. במסגרת הקורס נתרגל עבודה חווייתית וממוקדת בכל אחד באמצעות שילוב פרוטוקולים מבוססי-ראיות מגישות סומטיות: **החוויה הסומטית (Somatic Experiencing)**: לעבודה מבוססת גוף עם טראומה. **מיינדפולנס** לפיתוח עמדת צופה מתוך קבלה ונוכחות בכאן ועכשיו. **ייצוגים מערכתיים (קונסטלציה משפחתית)**: לבחינת מערכות יחסים והעברה בין דורית.

נושאי לימוד

מושגי יסוד בחוויה הסומטית, תהליכי עיבוד מלמטה למעלה (Bottom-Up Processing), כלים לעזרה ראשונה רגשית, ויישומי המודל הפוליוגאלי של ד"ר פורג'ס לויסות מערכת העצבים האוטונומית. **התאמות התפתחותיות**: יישום פרוטוקולים וויסות גוף-נפש בעבודה קלינית עם ילדים ונוער. **ממד המשמעות (Values) בטיפול**: זיהוי ערכי ליבה, מציאת משמעות בתוך משבר (Post-Traumatic Growth) ועבודה עם ארבעת היסודות כעוגני ויסות ומשאבים. **תצפית עצמית ומטא-קוגניציה**: תרגול מדיטציה מבוססת קשב (Focused Attention), חיבור לעצמי-כקשר (Self-as-Context) ופיתוח "מצפן פנימי" לקבלת החלטות ופעולה מחויבת.

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

2400 ₪ 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.

קורסים - פירוט תאריכים ועלויות

מס' תשלומים מבוקש	מועדי תשלום	סכום	תאריכים	שעה	מספר מפגשים	ש"א	שם ההשתלמות
עד 10	תשלום ראשון ב-1.10.26	₪ 10,950				170	שנה מלאה עבור בוגרי מכון פסגות * * * *
עד 10	תשלום ראשון ב-1.10.26	₪ 9,855				170	שנה מלאה עבור בוגרי מכון פסגות - הנחת רישום מוקדם - 31.7.26
עד 10	תשלום ראשון ב-1.10.26	₪ 13,230				170	שנה ג' מלאה - בוגרי תוכניות CBT אחרות * בכפוף להעברת תעודת סיום CBT, תעודות אקדמאיות, רשיון מקצועי בכפוף להנחיות איט"ה.
עד 8	תשלום ראשון ב-1.10.26	₪ 7,650				85	תוכנית הכשרה מקיפה בטרואמה
קורסים ימי ב'							
עד 2	תשלום ראשון ב-15.11.26	₪ 1,888 ש"ח	,30.11.26 ,14.12.26 ,21.12.26 28.12.26	16:00-19:15	4	16	טיפול CBT אינטגרטיבי בקשת הפרעות פסיכוסומטיות המעי הרגז, קונברסיה ופסיכוסומטיקה לאחר טראומה
תשלום 1	תשלום ראשון ב-1.1.27	₪ 1,416 ש"ח	,4.1.27 ,11.1.27 18.1.27	16:00-19:15	3	12	אכילה רגשית - מפתחות לטיפול בראי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית בשילוב 3 הגלים
תשלום 1	תשלום ראשון ב-1.2.27	₪ 1,888 ש"ח	,1.2.27 ,8.2.27 ,15.2.27 22.2.27	16:00-19:15	4	16	טיפול CBT אינטגרטיבי בהפרעות אישיות
עד 2	תשלום ב-1.3.27	₪ 2,360 ש"ח	,1.3.27 ,8.3.27 ,15.3.27 ,29.3.27 5.4.27	16:00-19:15	5	20	טיפול CBT לניהול פסיכوزה

קורסים - פירוט תאריכים ועלויות

מספר תשלומים מבוקש	מועדי תשלום	סכום	תאריכים	שעה	מספר מפגשים	ש"א	שם ההשתלמות
קורסים ימי ד'							
עד 2	תשלום ראשון ב- 1.10.26	2,250 ש"ח	,14.10.26 ,21.10.26 ,28.10.26 ,4.11.26 11.11.26	15:00-17:15	5	15	התמודדות עם זיכרונות טראומטיים חודרניים
עד 3	תשלום ב-1.10.26	2,478 ש"ח	,14.10.26 ,21.10.26 ,28.10.26 ,4.11.26 ,11.11.26 ,18.11.26 25.11.26	17:45-20:00	7	21	טיפול ב-ACT - תרפיית קבלה ומחויבות
תשלום 1	תשלום ב- 1.11.26	1,180 ש"ח	,18.11.26 ,25.11.26 2.12.26	15:00-17:15	3	10	FLASH למטפלים : טיפול יעיל בטרומה
עד 4	תשלום ב-1.12.26	3,200 ש"ח	,16.12.26 ,23.12.26 ,30.12.26 ,6.1.27 ,13.1.27 ,20.1.27 ,27.1.27 ,3.2.27 ,10.2.27 ,17.2.27 ,24.2.27 ,3.3.27 10.3.27	17:45-20:00	13	40	טיפול דיאלקטי התנהגותי DBT

קורסים - פירוט תאריכים ועלויות

מספר תשלומים מבוקש	מועדי תשלום	סכום	תאריכים	שעה	מספר מפגשים	ש"א	שם ההשתלמות
4 עד	תשלום ב-1.1.27	5,257 ש"ח	,6.1.27 ,13.1.27 ,20.1.27 ,27.1.27 ,3.2.27 ,10.2.27 ,17.2.27 ,24.2.27 ,3.3.27 ,10.3.27 17.3.27	15:00-17:15	11	33	TF-CBT - שיטת טיפול בחשיפה הדרגתית קוגניטיבית התנהגותית עבור ילדים ומתבגרים
4 עד	תשלום ב-15.3.27	3,420 ש"ח	,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	15:00-17:15	9	27	אינטגרציה פסיכו-פיזיולוגית, ויסות, מיינדפולנס ומשמעות (Values) בחדר הטיפולים ובעבודה עם טראומה ומצבי דחק
4 עד	תשלום ב-15.3.27	2,400 ש"ח	,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	17:45-20:00	10	30	טיפול בגישת סכמה תרפיה

* במסגרת לימודי המשך שנה מלאה - ברישום המוקדם ניתן להירשם לעד 2 מודולות הכשרת טראומה.

** הנחת רישום מוקדם לא תקפה ברישום לתוכנית הכשרה מקיפה בטראומה (5 קורסים).

*** תשלום בגין שנת לימודים וסיום כל חובות ההגשה בתחום שנת הלימודים הנקובה.

בית הספר לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית || לפרטים נוספים והרשמה: 03-5288171