

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.