



התוכנית הצפונית אלימודי CBT
לפרט לזכ ואספחה



ידיעון תשפ"ז 2026-2027

שלום רב,

בשם מכללת מכון פסגות, אני גאה לברך את הסטודנטים של המחזור הראשון אשר מסיימים בהצלחה רבה את שנת הלימודים הראשונה בתוכנית, ואת הסטודנטים של המחזור השני אשר מתחילים את דרכם בתוכנית הדו-שנתית להכשרת אנשי טיפול לפי גישת ה-CBT. התוכנית מתקיימת בניהולה המקצועי של ד"ר הליין סימקה-וולך בעיר כרמיאל.

מכללת מכון פסגות, שהוקמה בשנת 2002, ממשיכה להוות מוסד מוביל להכשרת אנשי טיפול בגישה ההתנהגותית קוגניטיבית. כחלוצים בתחום ה-CBT בישראל, אנו מביאים איתנו ניסיון קליני עשיר ומוניטין מוכח.

הערך המוסף של ההכשרה אצלנו:

- **חסות אקדמית:** אנו פועלים בחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.
- **הכרה מקצועית:** התוכנית מוכרת על ידי איט"ה.
- **הצלחה בשטח:** בוגרינו משתלבים בעמדות מפתח ומקדמים את בריאותם הנפשית של מטופלים רבים.

אנו רואים בכך שותפים לדרך וגאים להמשיך ולתת חסות לתוכנית חשובה זו גם במחזור השני. אנו מאמינים כי שיתוף פעולה בין מוסדות הכשרה תורם להעשרת הכלים של אנשי הטיפול בישראל.

אנו מאחלים לכם הצלחה רבה עם פתיחת שנת הלימודים.

בברכה,

מרב ברקבי שני

מנהלת ביה"ס לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית, מכון פסגות

ברכת מנהלת התוכנית

לסגל ולתלמידי התוכנית,

שלום רב,

אנחנו לאחר שנתיים וחצי של מלחמה, חטופים, שכול, ושסעים חברתיים עמוקים. כולנו היינו מגויסים לעזרה בחזית או בעורף, וזקוקים לכלים מתקדמים להמשך ההתערבויות. לכן חשוב להתחיל את תוכנית הלימודים של לימודי טיפול התנהגותי-קוגניטיבי. הסיבות הן רבות - השגרה חשובה, אבל יותר מכך, חשוב לנו להכין את הדור הבא של המטפלים ולצייד אתכם בכלים חשובים שיסייעו לכם לטפל באנשים שסובלים מההשלכות של השביעי באוקטובר ומקשיים רבים אחרים.

יש לי ניסיון של מעל עשר שנים בניהול תוכניות לימוד בטיפול התנהגותי קוגניטיבי, וביחד עם הניסיון של עשרות שנים של מכון פסגות, אני פותחת בהתרגשות רבה, ולאחר השקעה רבה את השנה השנייה בתוכנית החדשה של לימודי תעודה בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי ממוקד לפרט, זוג ומשפחה בשיתוף פעולה עם מכון פסגות ובחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה. למדתי רבות מהסטודנטים בשנה הקודמת בתוכנית זו ובתוכניות הקודמות אותן ניהלתי, מה תרם להם ומה לא, ואני ממשיכה לעשות שינויים בכל האספקטים של התוכנית, בהתאם.

אני רואה ביכולת של כולנו להסתגל וללמוד דרכים חדשות כאתוס של הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי. אני גאה בהתקדמות של הסטודנטים שהפנימו את העקרונות של השיטה ויישמו את הכלים החדשים שלמדו. אני שמחה לשמוע מהסטודנטים בתוכניות הקודמות אותן ניהלתי, שסיימו ועושים חיל בטיפולים התנהגותיים-קוגניטיביים במערכות השונות בהן הם עובדים.

לסטודנטים שממשיכים לשנה ב' ולסטודנטים החדשים שמתחילים שנה א' קבלו נא את ברכתי לשנה של התפתחות מקצועית והנאה מהתוכנית. תכנית זו היא הגשמה של החזון שלי להביא לגליל את הבשורה של טיפול התנהגותי-קוגניטיבי ולתרום להתפתחותם של מטפלים בתחום זה. טיפול זה יעיל וממוקד, ואתם תרכשו כלים חיוניים לעבודתכם. התוכנית היא נקודת מפגש מדהימה בין הצימאון לדעת של התלמידים מצד אחד לבין הרצון של סגל ההוראה וההדרכה להעניק מהידע שלו, מצד שני.

מנהלת התוכנית וצוות ההוראה וההדרכה מאחלים לכם שנתיים של התפתחות מקצועית והנאה מהתוכנית.

דר' הליין סימקה-וולך

תוכן העניינים

2.....	דברי מנהלת ביה"ס לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית, מכון פסגות
3.....	דברי מנהלת התוכנית
5.....	התוכנית
6.....	לוח שנת הלימודים תשפ"ז
7.....	שכר לימוד
8.....	מטרת הלימודים
9.....	תנאי קבלה
10.....	מבנה התוכנית
תוכנית הלימודים לשנה"ל תשפ"ז 2026-2027	
14.....	שנה א'
28.....	שנה ב'
45.....	הדרכה
46.....	רשימת המרצים בתוכנית
49.....	רשימת המדריכים בתוכנית

התוכנית

חסות:

התוכנית מתנהלת בחסות מכון פסגות לטיפול והכשרה בע"מ ובחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

הכרה:

התוכנית מוכרת כתוכנית הכשרה ע"י איט"ה

התוכנית מוכרת לגמול השתלמות לעובדים סוציאליים ולעובדי משרד החינוך

כתובת:

קליקה כרמיאל, שדרות נשיאי ישראל 11, כרמיאל

קליקה נמצאת 7 דקות הליכה מתחנת הרכבת.

יש חנייה בשפע קרוב לקליקה. סמוך לקליקה החנייה עם פנגו, ו 5 דקות הליכה יש חנייה בחינם ליד הקניון.

יצירת קשר:

כתובת האתר:

[התוכנית הצפונית ללימודי CBT לפרט זוג ומשפחה - מכון פסגות](#)

דף בפייסבוק: <https://www.facebook.com/share/1EsEcRV6gL/>

טלפון: דר' הליין סימקה וולך 0547405610

דוא"ל: helenwa@yahoo.com

לוח שנת הלימודים תשפ"ז 2027 / 2026

הלימודים:

מתחילים ביום שלישי 6.10.26, כ"ה תשרי תשפ"ז

מסיימים ביום שלישי 29.6.27, כ' סיון, תשפ"ז

במועדים הבאים לא יתקיימו לימודים:

שבתון יום הבחירות: יום שלישי 27.10.26, ט"ז חשוון תשפ"ז

חופשת רמדאן, עיד אל פיטר: מיום שלישי 9.2.27 ב' אדר א', תשפ"ז עד יום שלישי 9.3.27, ל' אדר א', תשפ"ז כולל

חופשת פורים: יום שלישי 23.3.27, י"ד אדר ב', תשפ"ז

חופשת פסח, יום השואה, יום הזיכרון:

מיום שלישי 20.4.27 י"ג ניסן תשפ"ז עד יום שלישי 11.5.27 ד' אייר תשפ"ז כולל

חופשת ל"ג בעומר: יום שלישי 25.5.27 י"ח אייר, תשפ"ז

שכר לימוד

סטודנטים מתקבלים לתוכנית על בסיס התחייבות ללמוד בה במשך שנתיים.

1. שכר הלימוד בתשפ"ז: הינו 11,000 ₪. ניתן לחלק את תשלום שכר הלימוד עד 10 תשלומים.
2. במועד ההרשמה יש לשלם 350 ₪ דמי הרשמה אשר יופחתו משכר הלימוד.
3. **תעריף הדרכה:** התעריף לשעת הדרכה קבוצתית או פרטנית ב תשפ"ז הינו 360 ש"ח (כולל מע"מ), לשעת הדרכה, מחולק בין המדריכים. התשלום ישולם ישירות למדריכים. התוכנית כוללת 26 שעות הדרכה בשנה.

מטרת הלימודים

בשנים האחרונות הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית תופסת תאוצה בארץ ובעולם. זו שיטה שהוכיחה את עצמה כיעילה מאוד בטווח רחב של קשיים (חרדה, דכאון, פוסט טראומה) בזמן קצר יחסית. לכן חשוב למטפלים להכיר את השיטה ולדעת כיצד לשלב אותה בתוך המערכות בהן הם עובדים בין אם אלו מערכות חינוכיות, פסיכיאטריות או בריאותיות. בתוכנית זו יש דגש על פיתוח הזהות הטיפולית שלכם כמטפלים רגישים המשלבים חמלה ואמפטיה עם ידע וכלים מבוססים. אתם תפתחו את היכולת להמשיג את הקשיים של הפונים אליכם, ולטפל בהם בגישות חדשניות ויעילות כגון טיפולי גל שלישי, טיפול מטא-קוגניטיבי, טיפול בהפרעות התנהגות ובהפרעות קשב וריכוז (ADHD), ויסות רגשי ועוד. הייחוד בתוכנית זו הוא הדגש על טיפוח היכולת היישומית שלכם דרך התנסויות מודרכות בכלים החדשים.

תנאי הקבלה לתוכנית

על פי הדרישות של איט"ה תנאי הקבלה הם:

בעלי תואר ראשון: עו"ס.

בעלי תואר שני : פסיכולוגים, עו"ס, מטפלים באומנויות, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים, יועץ חינוכי.

מבנה התוכנית

התוכנית היא דו שנתית. הלימודים הם בהיקף של שש שעות בשבוע, ובנוסף ישנה הדרכה (אישית או קבוצתית) ומטלות בית. הלימודים מרוכזים ביום ג', וההדרכות מתואמות בין הסטודנט והמדריך.

תאריכי השיעורים לשנה"ל תשפ"ז כולל חופשות וחגים לשנה א'

שיעור מס'	תאריך	הערות
1	6.10.26	מירב רוזנפלד מבוא לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי
2	13.10.26	מירב רוזנפלד מבוא לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי
3	20.10.26	מירב רוזנפלד מבוא לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי
	27.10.26	שבתון יום הבחירות
4	3.11.26	מירב רוזנפלד מבוא לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי
5	10.11.26	רוזאנה ג'וסמן בין הערכה, המשגת מקרה ובניית תוכנית טיפול בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)
6	17.11.26	רוזאנה ג'וסמן בין הערכה, המשגת מקרה ובניית תוכנית טיפול בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)
7	24.11.26	רוזאנה ג'וסמן בין הערכה, המשגת מקרה ובניית תוכנית טיפול בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)
8	1.12.26	רוזאנה ג'וסמן בין הערכה, המשגת מקרה ובניית תוכנית טיפול בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)
9	8.12.26	אריאלה בראונשטיין סדנא - הריאיון המוטיבציוני-מבוא ודרכים ליישומו באופן פרקטי
10	15.12.26	ד"ר הליין סימקה וולך התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי
11	22.12.26	ד"ר הליין סימקה וולך התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי
12	29.12.26	ד"ר הליין סימקה וולך התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי
13	5.1.27	ד"ר הליין סימקה וולך התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי
14	12.1.27	ד"ר הליין סימקה וולך התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי

שיעור מס'	תאריך	הערות
15	19.1.27	ד"ר הליין סימקה וולך התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי
16	26.1.27	ד"ר הליין סימקה וולך התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי
17	2.2.27	ד"ר הליין סימקה וולך התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי
	9.2.27- 9.3.27	חופשת רמדאן, עיד אל פיטר
18	16.3.27	ד"ר אריאלה פרידמן - טיפול קוגניטיבי התנהגותי בדכאון
	23.3.27	חופשת פורים
19	30.3.27	ד"ר אריאלה פרידמן - טיפול קוגניטיבי התנהגותי בדכאון
20	6.4.27	ד"ר אריאלה פרידמן - טיפול קוגניטיבי התנהגותי בדכאון
21	13.4.27	ד"ר אריאלה פרידמן - טיפול קוגניטיבי התנהגותי בדכאון
	20.4.27- 11.5.27	חופשת פסח, יום השואה, יום הזיכרון
22	18.5.27	אורי מנדלקורן סדנא לטיפול בנדודי שינה (אינסומניה)
	25.5.27	חופשת ל"ג בעומר
23	1.6.27	מירב רוזנפלד – טיפול בהפרעות חרדה
24	8.6.27	מירב רוזנפלד – טיפול בהפרעות חרדה
25	15.6.27	מירב רוזנפלד – טיפול בהפרעות חרדה
26	22.6.27	מירב רוזנפלד – טיפול בהפרעות חרדה
	29.6.27	סיכום השנה

רשימת השיעורים לשנה ב' בשנה"ל תשפ"ז

שיעור מס'	תאריך	הערות
1	6.10.26	דלית סייג בן שמעון הדרכת הורים
2	13.10.26	דלית סייג בן שמעון הדרכת הורים
3	20.10.26	דר' ג'ים פריש-פלאס קורס טיפול בילד ונוער
	27.10.26	שבתון יום הבחירות
4	3.11.26	דר' ג'ים פריש-פלאס קורס טיפול בילד ונוער
5	10.11.26	דר' ג'ים פריש-פלאס קורס טיפול בילד ונוער
6	17.11.26	דר' ג'ים פריש-פלאס קורס טיפול בילד ונוער
7	24.11.26	אורי מנדלקורן סדנא לטיפול בנדודי שינה (אינסומניה)
8	1.12.26	דר' הליין סימקה-וולך סדנא בניית פרוטוקולים טיפוליים
9	8.12.26	דר' הליין סימקה-וולך סדנא בניית פרוטוקולים טיפוליים
10	15.12.26	מלכה חדד פרגר – סדנא כשהטיפול הקוגניטיבי התנהגותי פוגש את הטיפול בהבעה ויצירה
11	22.12.26	מלכה חדד פרגר – סדנא כשהטיפול הקוגניטיבי התנהגותי פוגש את הטיפול בהבעה ויצירה
12	29.12.26	שרון שחר בן ברק סדנא טיפול קבוצתי בתפיסה קוגניטיבית התנהגותית
13	5.1.27	שרון שחר בן ברק סדנא טיפול קבוצתי בתפיסה קוגניטיבית התנהגותית
14	12.1.27	שרון שחר בן ברק סדנא טיפול קבוצתי בתפיסה קוגניטיבית התנהגותית

שיעור מס'	תאריך	הערות
15	19.1.27	אריאלה בראונשטיין טיפולי גל 3
16	26.1.27	אריאלה בראונשטיין טיפולי גל 3
17	2.2.27	אריאלה בראונשטיין טיפולי גל 3
	9.2.27- 9.3.27	חופשת רמדאן ועיד אל פיטר
18	16.3.27	דר' הליין סימקה וולך – טיפול בפוסט טראומה לפי שיטת CPT
	23.3.27	חופשת פורים
19	30.3.27	דר' הליין סימקה וולך – טיפול בפוסט טראומה לפי שיטת CPT
20	6.4.27	דר' הליין סימקה וולך – טיפול בפוסט טראומה לפי שיטת CPT
21	13.4.27	דר' הליין סימקה וולך – טיפול בפוסט טראומה לפי שיטת CPT
	20.4.27- 11.5.27	חופשת פסח, יום השואה, יום הזיכרון
22	18.5.27	רוזאנה ג'וסמן טיפול מטה קוגניטיבי MCT
	25.5.27	חופשת ל"ג בעומר
23	1.6.27	רוזאנה ג'וסמן טיפול מטה קוגניטיבי MCT
24	8.6.27	רוזאנה ג'וסמן טיפול מטה קוגניטיבי MCT
25	15.6.27	רוזאנה ג'וסמן טיפול מטה קוגניטיבי MCT
26	22.6.27	מלכה חדד פרגר, סדנא טיפול התנהגותי-קוגניטיבי באבל מורכב
27	29.6.27	מלכה חדד פרגר, סדנא טיפול התנהגותי-קוגניטיבי באבל מורכב

תכנית הלימודים לשנה"ל תשפ"ז 2026 / 2027

שנה א'

מבוא לטיפול קוגניטיבי- התנהגותי - מירב רוזנפלד, MA (24 שעות הוראה)

תיאור הקורס:

הקורס חושף את המשתתפים לעקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, וליישום טכניקות טיפוליות לבעיות פסיכולוגיות נפוצות.

במהלך הקורס המשתתפים יכירו את מאפייניה הייחודיים של הגישה, יחשפו לכלים שמטרתם הערכה של מצוקה נפשית, בניית תכנית טיפולית ושימוש בהתערבויות שונות.

לאורך הקורס יחלו המשתתפים לגבש את עמדתם כמטפלים ולרכוש כלי טיפול בסיסיים.

מבנה הקורס:

4 מפגשים של 6 שעות אקדמיות

מטרות הקורס:

1. היכרות עם המודלים התיאורטיים המרכזיים ב CBT
2. היכרות עם מיומנויות בסיסיות בהמשגת מקרה, הערכה והתערבות
3. היכרות עם כלים לעבודה עם מחשבות אוטומטיות, כללים ואמונות ליבה.
4. היכרות עם טכניקות התנהגותיות מרכזיות.
5. היכרות ראשונית עם גישות הגל השלישי (מיינדפולנס, ACT, MCT)

תוצרי למידה:

קורס זה מהווה **מבוא ראשוני** לעקרונות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT) ומטרתו להקנות בסיס תיאורטי ויישומי לקראת קורסי ההמשך המעמיקים בגישה. בסיום הקורס הסטודנטים צפויים:

1. להכיר את עקרונות היסוד של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ואת התפתחות "הגלים" השונים.
2. להבין את המודל הקוגניטיבי התנהגותי ואת הקשרים בין מחשבה, רגש והתנהגות.
3. לזהות עיוותי חשיבה ודפוסי חשיבה לא אדפטיביים.
4. להכיר את עקרונות היסוד בגישות "הגל השלישי" ולבחון את תרומתן לרווחה נפשית.

דרישות הקורס:

קריאה בין המפגשים והשתתפות פעילה בשיעורים.

תוכנית טיפול בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

ריוזאנה ג'וסמן, MSW (24 שעות הוראה)

רקע:

אופן התחלת הטיפול משפיע במידה רבה על המשכו. לכן, חשוב ללמוד כיצד לבצע הערכה מקצועית ולבנות המשגת מקרה מדויקת.

המשגת מקרה (Case Conceptualization) היא אבן יסוד בטיפול CBT. היא משמשת בסיס להבנת המצוקה של האדם הפונה לטיפול, להתפתחותה, להשפעתה על חייו ולגורמים המשמרים אותה. המשגה זו מגשרת בין התיאוריה לפרקטיקה, ומספקת קו מנחה להגדרת מטרות הטיפול, לבניית תוכנית טיפול מותאמת ולבחירת התערבויות יעילות לשינוי הרצוי או לפתרון הבעיה.

מטרות הקורס:

- להבין את חשיבות ההערכה והמשגת המקרה.
- לרכוש מיומנויות לביצוע המשגה באמצעות תרגול וסימולציות.
- ללמוד להמשיג מקרים באופן גנרי וספציפי לפי מודלים שונים.
- לפתח חשיבה המשגתית שתלווה את המשתתפים לאורך כל התוכנית.
- ללמוד כיצד לבצע הערכה לצורך בניית המשגה, וכיצד לבנות תוכנית טיפול הנגזרת מהמשגה, כולל קביעת מטרות ושילוב רכיב פסיכו-חינוכי.

שיטות לימוד:

- הרצאות דידקטיות
- תרגול והדגמות
- יישום טכניקות נלמדות במהלך הקורס
- חומרי לימוד: מצגות וחוברת הכוללת את תוכן השיעורים

מטלת סיום:

המשתתפים יידרשו להגיש עבודה הכוללת המשגת מקרה של מטופל מתוך עבודתם הקלינית.

סדנא - הריאיון המוטיבציוני-מבוא ודרכים ליישומו באופן פרקטי

אריאלה בראונשטיין, MSW (6 שעות הוראה)

מטרת הסדנא

הסדנא תתמקד בעקרונות היסוד של גישת הריאיון המוטיבציוני שהתפתחה כשיטה להגברת מוטיבציה פנימית לשינוי, גישה זו נוצרה כגישה שאינה מתעמתת ושנועדה להפחית התנהגויות בעייתיות כגון: התמכרות לסמים ואלכוהול, ואומצה גם לתחומים אחרים בבריאות הנפש.

בסדנא יוצעו דרכים להתמודד עם סוגית האמביוולנטיות סביב התנהגויות לא אדפטיביות, ותעניק אפשרות להגיע להישגים טיפוליים, שינוי ושיפור באיכות חייהם ובתפקודם של מטופלים

הנושאים המרכזיים בסדנא:

1. אמביוולנטיות של מטופלים-זיהוי תגובה ודוגמאות טיפוליות
2. רוח גישת הריאיון המוטיבציוני- הבעת אמפתיה, הצגת פערים, תמיכה בחוללות עצמית.
3. טכניקות הריאיון המוטיבציוני- שיקופים, עירור, סוגי שאלות.
4. התמקדות בחוויית המטופל האמביוולנטי, יצירת מיקוד בטיפול.
5. מיומנויות וטכניקות להכוונת תהליכי שינוי בקרב מטופל אמביוולנטי.
6. יתרונות וחסרונות של הגישה.

התנסות בכלים טיפוליים של טיפול התנהגותי קוגניטיבי - ד"ר הליין סימקה-וולך

(48 שעות הוראה)

מטרת הקורס

ללמד את הסטודנטים בדרכים שונות (הרצאה, תרגול, משחק תפקידים, צפייה בקלטות, משוב) את המיומנויות של טיפול התנהגותי-קוגניטיבי ובכך ללוות אותם ברכישה ובפיתוח של מיומנויות אלו.

אופן העברת הקורס ומטלות הקורס

הקורס נועד להקנות מיומנויות, ולכן ילווה במטלות בית של תרגול המיומנויות והגשת סיכום התרגול. בכתה, יועבר חומר תיאורטי ובנוסף הסטודנטים יתרגלו את המיומנויות תחת הדרכה של המרצה

תכני הקורס

סוגי ההרפיה השונים, הדיאלוג הסוקראטי, מיומנויות, התמודדות עם כעסים

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בדיכאון

דר' אריאלה פרידמן (24 שעות הוראה)

מטרת הקורס:

בקורס נתמקד בהיכרות תיאורטית ומעשית עם הגישה הטיפולית הקוגניטיבית-התנהגותית להפרעות דיכאון. נלמד את מאפייני הדיכאון, אבחנה והערכה, נכיר מודלים התנהגותיים וקוגניטיביים להמשגה וטיפול בדיכאון בגישות נתמכות מחקרית. נבצע הערכה של סיכון אובדני והתערבות ראשונית באמצעות תכנית ביטחון. ההתערבויות יוצגו ויתורגלו הן בקבוצה, והן באמצעות מטלות אישיות של המשגת מקרים טיפוליים, ובניית תוכנית טיפול בהתבסס על החומר הנלמד.

מבנה הקורס

ארבעה מפגשים של 6 שעות אקדמיות

תוכן הקורס

אבחנה של דכאון, מאפיינים של דכאון, טיפול בדכאון, אבחון ומניעת אובדנות

דרישות הקורס

קריאה בין המפגשים והשתתפות פעילה בשיעורים.

הבאת מקרים לשיעורים לתרגול.

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בהפרעות חרדה – מירב רוזנפלד, MA

(24 שעות הוראה)

תיאור הקורס:

הקורס עוסק בעקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT) בהפרעות חרדה ובהפרעה טורדנית-כפייתית (OCD). במהלך הקורס יידונו הגורמים והמנגנונים העומדים בבסיס התפתחותן ושימורן של הפרעות החרדה, תוך שילוב היבטים קוגניטיביים, התנהגותיים, רגשיים, ביולוגיים וסביבתיים, והצגת מודלים תיאורטיים מרכזיים להבנתן. הקורס יתמקד בעקרונות ההתערבות המרכזיים בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, תוך הדגשת הרציונל הטיפולי העומד בבסיסם ויישומם במגוון הפרעות חרדה. במהלך הקורס ישולבו ידע תיאורטי, דיונים, הדגמות קליניות, ניתוחי מקרה ותרגול יישומי, תוך שילוב ההתפתחויות העדכניות בתחום.

מטרות הקורס:

בסיום הקורס המשתתפים יוכלו:

- להבין את הגורמים והמנגנונים המרכזיים המעורבים בהתפתחותן ושימורן של הפרעות חרדה.
- להבין את תרומתם של מודלים תיאורטיים להבנת הפרעות החרדה ולבחירת ההתערבויות הטיפוליות.
- לזהות את המאפיינים הקליניים המרכזיים של הפרעות החרדה השכיחות ושל OCD ולבצע אבחנה מבדלת בסיסית.
- להבין את הרציונל העומד בבסיס ההתערבויות המרכזיות בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי.
- ליישם עקרונות טיפוליים בסיסיים באמצעות ניתוח מקרים ותרגול.

שנה ב'

הדרכת הורים בראי ה CBT – דלית סייג בן שמעון

(12 שעות הוראה)

תיאור הקורס:

"ילדיכם אינם ילדיכם...באים המה דרככם, אך לא מכם. חיים עמכם, אך אינם שייכים לכם. תנו לילדיכם את אהבתכם, אך לא את מחשבותיכם..." אומר ג'ובראן חליל ג'ובראן. להורים יש תפקיד מורכב: לאהוב ללא ציפיות ותנאים כלומר, להיות קרובים, אך גם לשחרר ולאפשר נפרדות. בנוסף, המשימה העיקרית של המשפחה היא להכין את חבריה לחיים שמחוצה לה, בעולם דמוקרטי. זאת, לאורך 20-25 שנים של ילדות והתבגרות. לעומת זאת, ההתפתחויות החברתיות הטכנולוגיות ב-100 השנים האחרונות הביאו במידה רבה לבלבול ולאובדן דרך של ההורים, שנתקלים בקושי להגדיר לעצמם את סמכותם ההורית וליישמה. כאן נכנסת המיומנות המקצועית של הדרכת הורים. הדרכת הורים יכולה להתקיים, כחלק בלתי נפרד מטיפול פסיכותרפויטי בילד, או כצורת התערבות המאפשרת טיפול בילד באמצעות הוריו, ללא פסיכותרפיה ישירה עם הילד.

מבנה הקורס:

בשני מפגשי הקורס נעסוק בשאלות:

מהי הדרכת הורים ואילו עולמות תוכן היא מכילה בתוכה?

מהי עמדת המטפל בהדרכת הורים?

עוד נעסוק בלמידה של התבוננות על המשפחה כמערכת, שבתוכה מתקיימות מערכות יחסים מורכבות בין תתי מערכות ובתוך תתי המערכות ועסוקה תדיר, בניסיון למצוא איזון בין יציבות לשינוי. נלמד כיצד מעודדים עריכת שינויים רצויים בתוך דינמיקות אלה, על מנת לסייע לילד. מתוך כך נלמד על הגישות העיקריות בהדרכת הורים כיום.

נלמד באמצעות תרגילים כיתתיים, קטעי וידאו, דוגמאות ספציפיות של הדרכת הורים ממוקדת סביב קושי מסוים של הילד ודיון משותף במקרים שיובאו ע"י הסטודנטים.

קורס טיפול בילד ונוער - דר' ג'ים פריש-פלאס

(24 שעות הוראה)

הטיפול בילדים בגישת CBT הוא שונה מטיפול במבוגרים גם בסוג התסמונות וגם בחשיבות של התאמת הטיפול לרמה ההתפתחותית הקוגניטיבית והרגשית של הילד.

בקורס נלמד על טיפול CBT בבעיות פסיכולוגיות שונות של ילדים ומתבגרים, כולל חרדות, OCD, ADHD, - , תוקפנות והפרעות בהתנהגות, ASD, ODD + CD, אספרגר, דכאון, והפרעות אכילה.

בנוסף, יינתן דגש על עבודה חוויתית ויצירתית עם ילדים ונוער, כדי להקנות כלים אלו לסטודנטים.

סדנה לטיפול בנדודי שינה (אינסומניה) – אורי מנדלקורן, MA

(6 שעות הוראה)

מטרת הסדנה:

מטרת הסדנה להקנות למטפלים היכרות עם עולם השינה והאל-שינה (אינסומניה).
להעמיק בהבנה של היווצרות הבעיה, למידה לאבחון ולהמשיג מקרה
(Case Formulation).
להקנות כלים התנהגותיים, קוגניטיביים, וכלים פסיכו-פיזיולוגיים.

דר' הליין סימקה-וולך – סדנא: לימוד בניית פרוטוקול טיפול:

בניית פרוטוקול טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בחרדה חברתית ובחסר מיומנויות חברתיות (12 שעות)

מטרות הסדנא:

ללמוד לחבר את הידע הקיים לכדי פרוטוקול טיפול. נלמד את בניית הפרוטוקול באמצעות בניית פרוטוקול טיפול לקשיים חברתיים.

דרישות הסדנא:

1. השתתפות בדיונים והתרגולים
2. הצגת המשגת מקרה ובניית תוכנית טיפול לאחד מהתחומים של חרדה חברתית או חוסר מיומנויות, ולהציג את התוכנית בפני הכיתה

סדנא - כשהטיפול הקוגניטיבי התנהגותי פוגש את הטיפול בהבעה ויצירה
מלכה חדד פרגר (12 שעות)

מטרת הסדנא:

1. להפגיש בין עקרונות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי לבין הטיפול בהבעה וביצירה וגם להציג בפני הסטודנטים את מושגי היסוד, התיאוריות והאסכולות המרכזיות והעכשוויות בתחום הטיפול באמנות חזותית.
2. להבין את איכויות השפה הלא-מילולית ומשמעויותיה בטיפול באמנות מתוך תפיסה התפתחותית בקרב ילדים, נוער ומבוגרים, מתוך בסיס התנסותי-חווייתי בחומרי אמנות.
3. להניח את הבסיס התיאורטי הפסיכולוגי של הפרקטיקה של טיפול באמנות, ושל הבנת התהליכים הנפשיים המתרחשים במהלך יצירת יצירה.

סדנא טיפול קבוצתי בתפיסה קוגניטיבית התנהגותית

שרון שחר בן-ברק, MSW (18 שעות הוראה)

ברוב מקומות הטיפול יש דגש על עבודה קבוצתית בין השאר בגלל העובדה שעבודה זו חוסכת בשעות טיפול וכך ניתן לקצר תורים. בנוסף, בקבוצה המטופל מרגיש פחות יוצא דופן ובודד ותהליכי הקבוצה עוזרים להניע אותו לעבודה משמעותית. בעבודה קבוצתית יש חיזוק לתהליכים בכך שהמטופל לא רק חווה את ההתערבויות באופן ישיר אלא גם לומד בצורה vicarious - דרך אחרים, ובנוסף יש תהליכי למידה קבוצתיים

מטרת הסדנא:

חוויה והתיידדות עם עבודה קבוצתית, תוך התנסות בכלים קוגניטיביים התנהגותיים בעבודה קבוצתית. למידת היישום של כלים אלו שנלמדו בנוגע לטיפול פרטני, לעבודה עם קבוצה.

קורס טיפולי גל שלישי - אריאלה בראונשטיין, MSW

(18 שעות הוראה)

תיאור הקורס:

גל שלישי של CBT מורכב ממספר התערבויות שונות שתפסו תאוצה טיפולית ומחקרית ב-20 השנים האחרונות. השינוי העיקרי בין CBT קלאסי ובין הגל השלישי, הוא החשיבות של היחס שלנו לקוגניציות ורגשות ולא השינוי בקוגניציה. השינוי הזה מאפשר התייחסות למקרים מורכבים כמו הפרעות אישיות, פסיכוזה, דיכאון כרוני, כאב כרוני וכו' וכמו כן, בניית ההתערבויות טיפוליות יעילות להפרעות האלה. גל שלישי של CBT נוקטת עמדת דיאלקטית ומציגה התערבויות מבוססות על קבלה, מיינדפולנס (קשיבות) וחמלה. המטרה היא, רכישת מיומנויות להתמודדות עם רגשות קשים. בנוסף ישנו דגש על הפחתת הימנעות מחוויות קשות (experiential avoidance) ועידוד של התנסות בהתנהגות יעילה (אקטיבציה התנהגותית). דגש זה, מאפשר התקרבות והתנסות במה שחשוב ובעל ערך משמעותי. ניתן ליישם את שיטות הטיפול באופן פרטני או באופן קבוצתי.

מטרות הקורס:

להעניק למשתתפים הבנה תיאורטית של גל שלישי CBT והפוטנציאל שלו בטיפול במקרים מורכבים. לסקר את הספרות הרלוונטית והמחקר העדכני לגבי יישום הגישה במקרים מורכבים. במסגרת הקורס, המשתתפים יילמדו להמשיג מקרה ולבחור כיצד להתערב. תהיה היכרות עם השיטות הטיפוליות השונות והמשתתפים ירכשו מיומנויות טיפוליות אלו באמצעות התנסות אישית עם השיטות. נסקור את הגישות השונות השייכות ל"גל השלישי" ונבין את הייחודיות של כל גישה. נעמיק בלימוד והתנסות עם מיינדפולנס – הטכניקה העומדת בבסיס גישות רבות של גל שלישי. שיטת לימוד: דידאקטי וחוויתי (בכל שיעור משתתפים יתבקשו להתנסות בשיטות שונות), שימוש של קלטות וידיאו/סרטונים והנחיות מוקלטות

טיפול בפוסט טראומה לפי שיטת ה CPT - דר' הליין סימקה-וולך

(24 שעות הוראה)

מטרת הקורס

פוסט טראומה הינה הפרעה קשה שגורמת סבל רב לאנשים רבים. שתי שיטות הטיפול העיקריות בפוסט טראומה הן PE שפותח על ידי פרופ' עדנה פואה, ו CPT שפותח על ידי פרופ' ריסיק.

בקורס הזה תלמדו את מאפייני ההפרעה, שכיחותה והגורמים לה, וכן את טיפול CPT. בטיפול PE, יש חשיפה דמיונית חוזרת, מבוקרת ומתמשכת של האירוע הטראומטי, אשר מביאה לירידה בחרדה הקשורה לזיכרון הטראומטי. בטיפול CPT יש דגש על "תיקון" עיוותי החשיבה אשר נגרמים מהטראומה ובכך נפתחת האפשרות לשוב לחוות את העולם כמקום בטוח.

אופן העברת הקורס ומטלות הקורס

הקורס נועד להקנות הבנה בטיפול בפוסט טראומה. יועבר חומר תיאורטי, ויהיו תרגולים בכיתה. בנוסף, יהיה תרגיל מסכם בסיום הקורס.

מבוא לטיפול MCT (טיפול מטה קוגניטיבי) - רוזאנה ג'וסמן, MSW

(24 שעות הוראה)

מטרות הקורס

סטודנטים יקבלו ידע בסיסי של המודל - MCT והתערבויות שונות. בנוסף הסטודנטים ילמדו פרוטוקול להפרעת חרדה מוכללת שכולל המשגה, תוכנית טיפול והתערבויות שונות.

רקע

טיפול מטא-קוגניטיבי (MCT) הינו שיטת טיפול שפותחה ע"י Adrian Wells, מבוססת מחקר ששמה דגש על שינוי מטא-קוגניטיבי. על פי המודל כל מצוקה נפשית נשמרת ע"י אמונות מטא-קוגניטיביות, סגנון החשיבה (האופן שבו האדם מתייחס לתוכן החשיבה, למשל ע"י דאגות ורומינציות) ואסטרטגיות של התמודדות עם המצוקה. המודל תפוס תאוצה בשנים האחרונות עקב תוצאות טובות בטיפול בהפרעות כמו PTSD, GAD, OCD, דיכאון, פסיכוזה, הפרעת אישיות גבולית (פרוטוקול Eris ע"י Nordhal) ובנוסף טיפול בילדים וטיפול קבוצתי.

שיטת לימוד

דידקטית וחוייתית

דרישות הקורס: השלמת הקורס וקבלת ציון "עובר" מצריכה מכל סטודנט:

1. נוכחות של מעל 80% בשיעורים
2. השתתפות בדיונים והתרגולים במהלך ההרצאות

סדנא – טיפול התנהגותי-קוגניטיבי באבל מורכב

מלכה חדד פרגר, (12 שעות הוראה)

אבל הוא חוויה אוניברסלית כתגובה נורמטיבית לאובדן אדם יקר. כל אדם יעבור את התהליך הזה ורוב האנשים מתמודדים בהצלחה עם התהליך. לכן, השאלה שעולה היא מתי יש צורך בהתערבות רגשית עם אדם שנמצא בתהליך אבל? מה מאפיין אדם שמתמודד עם תהליך אבל לעומת אדם שמתקשה להתמודד עם תהליך האבל?

בסדנא הסטודנטים יכירו את האבחנה של אבל מורכב, אבחנה מבדלת בין אובדן, אבל ויגון וכן אבחנה בין אבל מורכב ובין דיכאון, וביטויים של אבל אצל אוכלוסיות שונות - מבוגרים וילדים.

הסטודנטים יעמיקו בתיאורה של שלבי האבל (Kubler Ross), ניגע בתיאוריות עכשוויות של קשר מתמשך (Neimeyer 2000) וטיפול באבל מבוסס על בניית משמעות (Malkinson 2010, 2007).

הסטודנטים ילמדו עקרונות הטיפול באבל בגישה התנהגותית-קוגניטיבית, מבוססת תיאוריה, ליישום לתהליך של אבל מורכב.

הדרכה

ההדרכות בשנה ראשונה של התוכנית, בין אם קבוצתיות ובין אם אישיות, מתחילות רק לאחר שהסטודנט רכש כלים והבנה בסיסיים בתחום, כלומר לאחר 10 שבועות של לימודים. בשנה השנייה של התוכנית ניתן להתחיל בהדרכות בתחילת השנה. ההדרכות מתנהלות בצורה רציפה, למשך 26 שעות הדרכה בכל שנה. בסיום ההדרכה, המדריך ממלא טופס הערכה על המודרך, והמודרך ממלא טבלת טיפולים הכוללת מספר פגישות טיפוליות, בעיה, עומק ההדרכה במקרה, והכלים בהם השתמש בטיפול. המדריך חותם על הטופס. בנוסף, הסטודנט כותב תיאור מקרה על אחד מהמקרים שהביא להדרכה, ומגיש למדריך לבדיקה. הבדיקה של העבודה על ידי המדריך נעשית ללא עלות נוספת לסטודנט. הסטודנט נדרש לשלוח למנהלת התוכנית את טבלת הטיפולים, טופס הערכה, ועבודת סיכום בסוף כל הדרכה.

חובה להחליף מדריך בין שנה ראשונה לשנה שנייה בתוכנית.

הסטודנט נדרש לטפל בשש מקרים בשנתיים של ההדרכה, כאשר סך השעות הטיפוליות שנתן הן לפחות 100 שעות.

במסגרת ההדרכה הציפייה היא שהסטודנט יעמיק את הבנתו באינטייק, המשגת מקרה, תכנון וביצוע טיפול.

העלות עבור כל שעת הדרכה היא 360 ₪ לכל הקבוצה, קרי אם יש 3 סטודנטים כל אחד משלם 120 ₪ לשעה, אם יש 4 אז כל אחד משלם 90 ₪ לשעה. כאשר יש 3 סטודנטים ההדרכה היא של 90 דקות, נחשבת כשעתיים ועלותה 720 ₪ לקבוצה, כלומר 240 ₪ לכל מודרך, כאשר יש 4 סטודנטים ההדרכה היא של 120 דקות, נחשבת כשעתיים ועלותה 720 ₪ לקבוצה, כלומר 180 ₪ לכל אחד.

כדי ששעות ההדרכה של הסטודנטים יוכרו על ידי איט"ה על המדריך להיות מדריך מוכר באיט"ה או בתהליך הסמכה להדרכה, לשלם דמי חבר באיט"ה בכל שנה קלנדרית בו המדריך נותן הדרכה, ועל מדריך בהסמכה להדרכה להחתים את המדריך שנותן לו הדרכה על הדרכה על כל טופס עליו המדריך חותם כמדריך עד מועד סיום ההסמכה להדרכה.

רשימת מרצי התכנית

דר' הליין סימקה-וולך

פסיכולוגית קלינית מומחית ומדריכה, בעלת רישיון לעסוק בהיפנוזה, מטפלת משפחתית מוסמכת, מטפלת ומדריכה בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי, בעלת התמחות בטיפול בפוסט-טראומה לפי שיטת CPT. מנהלת שותפה של המעבדה קבוצת מחקר וטיפול חדשני בשיטה התנהגותית-קוגניטיבית. מנהלת מכון טל לפסיכותרפיה.

רוזאנה ג'וסמן, MSW

עובדת סוציאלית, פסיכותרפיסטית מומחית בבריאות הנפש, מטפלת מומחית ומדריכה בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי, מטפלת משפחתית ומטפלת DBT. מוסמכת בטיפול מטא-קוגניטיבי מ - Institute of Metacognitive Therapy Manchester, England, Trondheim Norway. לשעבר סגנית מנהלת שרות הסוציאלי מרפאה לבריאות הנפש כרמיאל וכיום עובדת סוציאלית בכירה במרכז הרפואי לבריאות הנפש מזרע ומנהלת תוכנית נויגייט למשבר פסיכוי ראשון, ואחראית להטמעת טיפול התנהגותי-קוגניטיבי בבית"ח מזרע.

דר' ג'ים פריש-פלס

תואר ראשון מאוניברסיטת ייל בארה"ב, ותואר שני ושלישי מאוני' אילינוי. סטג' ב-NPI-UCLA. פסיכולוג קליני מומחה ומדריך וכן מומחה ומדריך מוסמך ב-CBT. מטפל ב-ת.ל.מ. אורנים ובקליניקה פרטית. עבודה עיקרית עם ילדים ונוער.

אריאלה בראונשטיין, MSW

עובדת סוציאלית בעלת תואר שני ומטפלת CBT מוסמכת, עובדת עם מבוגרים. בעלת ניסיון בטיפול באוכלוסייה מגוונת הכוללת בין השאר משברים פסיכויים ראשוניים. עובדת במרכז לבריאות הנפש "מזור", הממוקם בצפון הארץ, בטיפול במרפאת טראומה ובמחלקה פתוחה. בעלת התמחות ב DBT וכן ב PE וגם ב ACT, ובשיטת EMDR

מירב רוזנפלד, MA

מירב רוזנפלד, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית, חברה מומחית באיט"ה. בעלת קליניקה פרטית לטיפול קוגניטיבי- התנהגותי. מנחה סדנאות ומרצה באקדמיה בתוכנית לתואר שני בפסיכולוגיה חברתית-תעסוקתית-ארגונית. דוקטורנטית באוניברסיטת חיפה בפקולטה לרווחה ובריאות.

מלכה חזד פרגר, MA

מטפלת בדרמה תרפיה MA ומדריכה בטיפול באמצעות אומנויות, מטפלת באמצעות בע"ח ודרך הרפתקה בטבע, בעלת הכשרה בCBT, NLP, מחנכת למיניות, מאמנת אישית ומגשרת. מעבירה הרצאות, סדנאות והשתלמויות בתחום הטיפול.

דלית סייג בן שמעון, MSW

דלית בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית. מטפלת משפחתית וזוגית ומדריכה מוסמכת בטיפול משפחתי ופסיכותרפיסטית. דלית משמשת כמנהלת היחידה לעבודה סוציאלית וכראש צוות בתחנת "אחד העם" לטיפול בילדים, נוער ומשפחות. במסגרת התפקידים בתחנה דלית בונה את תחום הטיפול המשפחתי, באמצעות טיפול ומתן הדרכה לצוות. דלית בעלת ניסיון רב בתחום הטיפול המשפחתי בבריאות הנפש. בעלת קליניקה פרטית בקריות.

שרון שחר בן-ברק, MSW

שרון עובדת כעו"ס בריאות הנפש בקופ"ח מכבי. היא בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית מאוניברסיטת באר-שבע, ותואר ראשון מהאוניברסיטה העברית בירושלים. שרון עובדת במקצוע 18 שנים, מתוכם 15 במכבי שירותי בריאות. שרון עובדת בגישה קוגניטיבית התנהגותית באופן פרטני וקבוצתי, מלמדת קורסים ב CBT, עבודת שטח והדרכה.

אורי מנדלקורן, MA

אורי הינו פסיכולוג רפואי מומחה, המתמחה בטיפול בשינה באמצעות CBTI בשילוב טכניקות פסיכו-פיזיולוגיות והיפנויות. כיום הוא מנהל מרפאה עצמאית לטיפול בבעיות שינה, וכן מטפל במרפאה לפסיכולוגיה רפואית ופסיכוסומטיקה המוכרת להתמחות. בשנים האחרונות אורי מטפל, מרצה, מעביר סדנאות וחוקר בתחום השינה.

סבטלנה שניידר, MSW

סבטלנה שניידר בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית במגמת טיפול בטרומה מאוניברסיטת חיפה. מטפלת מוסמכת ב CBT וחברה מומחית באיט"ה. סבטלנה בעלת ניסיון קליני של יותר מ 16 שנה במערכת הציבורית של בריאות הנפש : עבדה בבית"ח מזור, מרפאות לבריאות הנפש של משרד הבריאות ושל קופ"ח מכבי ומיל"ם חיפה. כיום עובדת בקליניקה פרטית ומנחה סדנאות בתחום התערבות במשבר

דר' אריאלה פרידמן

פסיכולוגית קלינית מומחית, מטפלת ובהסמכה להדרכה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי. מטפלת בקליניקה פרטית, ומדריכה בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה.