

CBT אינטגרטיבי ממוקד רגש

מטרת הקורס: להעניק כלים לעבודה עם רגשות ב-CBT- חשיפה, חוויה רגשית ועיבוד החוויה

רקע: בעבודת CBT נגיע לעיתים למצבי תקיעות שבהם המטופל מבין שהחשיבה שלו מוקצנת או מכיר בכך שהדפוס ההתנהגותי אינו אדפטיבי, אך הוא מתקשה לשנותו ונראה שהוא נמנע מחוויה רגשית.

גישות עדכניות ב-CBT מדגישות את ההימנעות מהחוויה הרגשית כאחד הגורמים המרכזיים לתקיעות בטיפול. גוברת ההכרה שמטפל ה-CBT זקוק לכלים שיאפשרו להעמיק את החוויה הרגשית בחדר הטיפול כך שהחוויה הטיפולית תקבל מימד התנסותי וחוויתי (Experiential). כלומר, כלים שיאפשרו לחוות את הפגיעות (vulnerability) במקום לדבר על החוויה.

מחקרים רבים (Thoma & McKay, 2015) מצביעים על כך שלא די באקטיבציה וחשיפה לרגשות כפי שנהוג ב-CBT, אלא שתהליכים של ליווי החוויה הרגשית-גופנית, קבלה שלה ויצירת משמעות מתוך החוויה הנחווית, תרמו אף יותר לתוצאות הטיפול מעצם יצירת האקטיבציה הרגשית.

נושאי הלימוד:

- בקורס יוצגו כלים המתמקדים בגוף ובהפעלה רגשית על מנת להעמיק החוויה הרגשית-התנסותית (Experiential). כלים אלו משתלבים באופן אינטגרטיבי לתוך טיפול CBT ומאפשרים לייצר שינויים משמעותיים בסכמות הליבה.
- יצירת חוויה התנסותית-רגשית בטיפול, מאפשרת גם תיקון רגשי חוויתי (Corrective Emotional Experience) למטופלים עם היסטוריה של מורכבות ביחסי ההתקשרות המוקדמים.
- בקורס ינתן רקע תיאורטי עדכני להבנת סכמות רגשיות, רגשות אדפטיביים לעומת רגשות הגנתיים ותהליכי שינוי רגשי.
- נלמד ליצור פורמולציה ממוקדת רגש, נתמקד בכלים מעשיים ממוקדי גוף ורגש להעמקה של החוויה הרגשית והגמשת הימנעויות, במטרה לעבד את החוויה וליצור שינוי בסכמות הליבה עצמי-אחר.

הכלים שיועברו בקורס מתבססים על טכניקות ממוקדות רגש מתוך עולם ה-CBT (כדוגמת כלים מהסכמה תרפיה ושיכתוב נראטיב באמצעות דמיון), זאת בשילוב עקרונות מ-3 גישות מרכזיות ממוקדות חוויה ומבוססות מחקר:

- א. גישת ה-Somatic Experiencing (P. Levine)
- ב. הטיפול הדינאמי הממוקד חוויה -EDT (D. Fosha; L. Mccullough)
- ג. טיפול ממוקד רגש EFT (L. Greenberg).

לירון אליאסוב

פסיכולוג קליני ורפואי, מדריך מוסמך בפסיכותרפיה מטעם משרד הבריאות וכן מדריך מוסמך ב-CBT מטעם איט"ה. נמצא בתהליכי הכשרה של גישת הטיפול הדינאמי הממוקד חוויה, גישת ה-EFT וגישת החוויה הסומאטית. מטפל ומדריך בקליניקה פרטית בחיפה ובבנימינה. מרצה בבי"ס לסייביטי

"אני רואה עצמי כמטפל אינטגרטיבי המשלב את גישת ה-CBT יחד עם הגישה הדינאמית וגישות ממוקדות גוף-רגש, בחיפוש מתמשך אחר הדרכים בהן ניתן לעזור למטופלים לחוות מחדש רגשות וחוויות עצמי שנוצרה כלפיהם הימנעות חווייתית."

מועדים ומיקום:

- 7 מפגשים, כל מפגש 5 שעות אקדמיות (סה"כ 35 שעות אקדמיות)
- ימי חמישי בשעה 9:00-13:30
- בתאריכים: 11/7/19, 4/7/19, 27/6/19, 13/6/19, 30/5/19, 23/5/19, 16/5/19
- הקורס יתקיים בבית הכט, שדרות הנשיא 142, מרכז הכרמל, חיפה

עלות הקורס:

2,400 ש"ח כולל מע"מ

[לטופס הרשמה- קורסים מתקדמים.](#)



הכשרה בביופידבק

לדרגת 1 CBT-BF- Level 1



המרכז לטיפול קוגניטיבי התנהגותי ופסיכופיזיולוגי
(ביופידבק ומיינדפולנס)
CBT-BF™

אנו שמחים לבשר על פתיחתו של מחזור הכשרה נוסף בטיפול באמצעות ביופידבק בחיפה. בקורס נלמד על תפקידו של הגוף כמסוף חיוני לקבלת רגשות ולעבודה עימם ונדגים כיצד פניה לערוץ הגופני והחוייתי עשויה להוות אלטרנטיבה להנעת הטיפול. דגש יושם על הפחתת הסימפטומים הפיזיולוגיים של חרדה ועל סיוע למטופלים להתמודד באופן אדפטיבי יותר עם מצבים של עוררות יתר.

מטרת קורס

להקנות למשתתף ידע רחב ומעמיק בתחום ההתערבות בעזרת ביופידבק ושילוב הכלי בתחומי טיפול שונים תוך דגש על אוכלוסיית ילדים, נוער ומבוגרים. הקורס כולל תירגולים רבים בעזרת מערכות ביופידבק שונות כולל מערכת הביופידבק המתקדמת Alive (מערכת חדישה המותאמת במיוחד לעבודתם של מטופלים קוגניטיביים התנהגותיים).

מתכני הקורס

* מבוא לביופידבק, היסטוריה וסקירה כללית. הגדרות, עקרונות יתרונות וחסרונות.

* אלקטרופיזיולוגיה ומיכשור ביופידבק - המודל הקלאסי מול משולש טיפולי.

- אינדיקציות טיפוליות רלוונטיות לטיפול בביופידבק
- מדדים: GSR, HRV, HR, TEMP, BVP והדגמת EMG

* טכניקות לאנמנזה בשילוב כלים פסיכופיזיולוגיים

* עקרונות התהליך הטיפולי המשולב בין פסיכופיזיולוגיה וטיפול קוגניטיבי התנהגותי

* הביופידבק ככלי משחקי וכאמצעי להגברת היצירתיות בטיפול.

* הצגה של פרוטוקול לטיפול בהפרעות חרדה תוך הצגת מקרה רלוונטי.

* ניהול לחצים (STRESS MANAGMENT)

** הקורס יקנה תעודת סיום המוכרת על ידי האיגוד לקידום הביופידבק והניורופידבק בישראל IBNA

מרצה: ד"ר יובל עודד, פסיכולוג קליני-שיקומי, מומחה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי מטעם איט"ה ומומחה –מדריך בביופידבק. מנהל המרכז לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי ופסיכופיזיולוגי בתל אביב. לשעבר יו"ר האגודה הישראלית לפסיכופיזיולוגיה יישומית ומשוב ביולוגי וחבר במועצת ההסמכה. מנהל לשעבר של מרפאת הביופידבק בבית חולים שניידר. פיתח את שיטת חדר כושר מנטלי™ שאומצה על ידי יחידות עילית בצה"ל ועל ידי גופים באירופה ובארה"ב. מפתח גישת הטיפול CBT-BF™ המשלבת אלמנטים של מיינדפולנס וביופידבק בפרוטוקולים טיפוליים נתמכים מחקרית מעולם הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

מרצה אורח באוניברסיטת ת"א ואוניברסיטת בר-אילן במגמה לפסיכולוגיה קלינית ובלמודי המשך ברפואה. חבר בצוות ההוראה של האיגוד האירופאי לביופידבק בתוכנית BFE- Learn From the Best) נחשב למומחה בינלאומי בביופידבק ומייעץ לגופי מחקר ופיתוח בעולם בתחום שיפור היכולת לפעול במצבים עתירי לחץ.

אוכלוסיית היעד

הקורס מיועד לאנשי מקצוע מוסמכים במקצוע טיפולי מטעם משרד החינוך או משרד הבריאות, המעוניינים להרחיב את הידע המקצועי שלהם בתחום הביופידבק ולשלב בתחום עיסוקם הטיפולי.

מועדים ומיקום

- הקורס יתקיים בתאריכים: 3/1/19, 10/1/19, 17/1/19, 24/1/19, 31/1/19
- שעות לימוד: 9:15-14:45
- הלימודים יתקיימו בבית הכט, שדרות הנשיא 142, מרכז הכרמל, חיפה.

עלות הקורס: 3,250 ₪ (כולל מע"מ). ניתן לשלם בשלושה תשלומים

[לטופס הרשמה- קורסים מתקדמים.](#)

CBT - Positive CBT - בין פסיכולוגיה חיובית ל CBT

פסיכולוגיה חיובית הינו ענף בפסיכולוגיה העוסק בחקר האושר והשגשוג האנושיים ("מדעי האושר"). שורשיה של הפסיכולוגיה החיובית נטועים בפסיכולוגיה ההומניסטית שפותחה על ידי מאסלו ורוג'רס בשנות ה-50 וה-60 של המאה העשרים. בשנת 1998, ראש איגוד הפסיכולוגים האמריקאי דאז, ד"ר מרטין סליגמן, הודיע על ייסוד הפסיכולוגיה החיובית כתחום למחקר בפסיכולוגיה ובכך ביסס את מעמדה של הפסיכולוגיה החיובית כענף בפני עצמו.

בניגוד לפסיכולוגיה הקלאסית המתמקדת בקונפליקטים ובפתולוגיה, פסיכולוגיה חיובית עוסקת בניסיון להעצים את הפרט ובמציאת וטיפוח תכונות חיוביות וחוזקות. כמו-כן, הפסיכולוגיה חיובית מתמקדת בדרכים לשיפור איכות החיים והתפקוד האישי האופטימלי, על מנת להגדיל תחושות אושר, חוסן אישי ושביעות רצון מהחיים. הפסיכולוגיה החיובית מרחיקה לכת אל מעבר להקלה בסימפטומים ומדגישה את הגברת הסיפוק מהחיים והדגשת התחושה של משמעות בחיי היומיום. שלושה נושאים מרכזיים מודגשים ונחקרים בתחום: הגברת רגשות חיוביים, העצמת תכונות אישיות חיוביות וביסוס דרכי פעולה חיוביים. למחקרים בתחום הפסיכולוגיה החיובית יש משמעויות אופרטיביות רבות שאפשר ליישמן בחדר הטיפוליים. לדוגמא, בהקניית כישורים קוגניטיביים וחברתיים למניעת דיכאון ופסימיות הן אצל ילדים והן אצל מבוגרים. הרבה מן המטפלים משתמשים באופן אינטואיטיבי בדגשים הלקוחים מהפסיכולוגיה החיובית.

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, שהתפתח במקביל להתפתחותה של הפסיכולוגיה החיובית, חולק ומדגיש תפיסות דומות לאלה של הפסיכולוגיה החיובית, שלפיהן חיים ללא סבל אינם המטרה הסופית של פסיכותרפיה, אלא גם הגברת רגשות חיוביים, שיפור שביעות הרצון מהחיים וסיוע בבניית חוסן פסיכולוגי מול קשיי החיים.

בקורס נתוודע אל העקרונות המרכזיים של הפסיכולוגיה החיובית, אל הדמיון בינה לבין הגישות הקוגניטיביות התנהגותיות וכן נתרגל דרכים לשלב עקרונות מבוססים אמפירית בחדר הטיפוליים להגברת תחושת האושר והמשמעות ולחיזוק החוסן הנפשי שלנו ושל מטופלינו.

מרצה: שלי שמשוני, פסיכולוגית קלינית מומחית.

מועדים ומיקום

- 3 מפגשים, כל מפגש 5 שעות אקדמיות (סה"כ 15 שעות).
- תאריכים - 28/2/19, 21/2/19, 14/2/19

- ימי חמישי בין שעות 9:00-13:30
- הקורס יתקיים בבית הכט, שדרות הנשיא 142, מרכז הכרמל, חיפה.

עלות הקורס: 1125 ₪ (כולל מע"מ).

[לטופס הרשמה- קורסים מתקדמים.](#)



סדנה מתקדמת באקט- ACT- acceptance and commitment

רקע:

הסדנה תעסוק בגישה טיפולית חדשה - Acceptance and Commitment Therapy (ACT). גישה זו צמחה במסגרת עולם ה-CBT ומדגישה קבלה של תכנים מנטאליים שונים (מחשבות, זיכרונות ורגשות) על פני מאבק בהם ועושה שימוש בין השאר בטכניקות של קשיבות (mindfulness).

הסדנה מניחה ידע בסיסי ב-ACT והדגש בה יהיה בעיקר יישומי ויתמקד בפיתוח מיומנויות קליניות לטיפול ב-ACT, תוך שימוש רב בתרגול בקבוצות קטנות. נעשה שימוש במקרים שיובאו לסדנה לצורך הדרכה דידיקטית. בסיום הסדנה יוכלו המשתתפים ליישם טכניקות מרכזיות הנוגעות לתהליכי ACT השונים עם מטופליהם, יוכלו להמשיג מקרים בעזרת תהליכי ACT ויצוידו בכלים להמשך תרגול והעמקה עצמיים של מיומנויות טיפוליות של ACT.

נושאי הלימוד:

- פתיחת הטיפול ותכנונו.
- תרגול טכניקות מרכזיות לפיתוח קבלה פסיכולוגית (acceptance).
- תרגול טכניקות מרכזיות להפרדה קוגניטיבית.
- תרגול טכניקות מרכזיות לזיהוי ערכים והבהרתם.
- תרגול טכניקות מרכזיות לפיתוח היכולת לפעולה מחויבת.
- המשגת מקרה על פי מודל ACT.

מבנה הסדנה:

- הדגמה של טכניקות טיפוליות בכל אחד מהתהליכים המרכזיים של המודל.
- תרגול בקבוצות קטנות של טכניקות לקידום התהליכים השונים המרכיבים את משושה הגמישות.
- תרגול המשגת מקרה על פי ACT והדרכה דידיקטית.

מרצה: ד"ר רן אלמוג, פסיכולוג קליני, מרצה במסגרות שונות ועובד עם ילדים, מתבגרים ומבוגרים בגישת ה-ACT.

מועדים ומיקום

- 4 מפגשים, כל מפגש 5 שעות אקדמיות (סה"כ 20 שעות).
 - תאריכים - 4/4/19, 28/3/19, 14/3/19, 7/3/19
 - ימי חמישי בין שעות 9:00-13:30
 - הקורס יתקיים בבית הכט, שדרות הנשיא 142, מרכז הכרמל, חיפה.
- עלות הקורס: ש"ח 1500 (כולל מע"מ)

לטופס הרשמה- קורסים מתקדמים.

קורס בטיפול דינמי חווייתי ממוקד (EDT)

שיטת הטיפול הדינמי החווייתי (Experiential Dynamic Therapy – EDT) היא שיטת טיפול אינטגרטיבית המשלבת חשיבה דינאמית, יחד עם מגוון טכניקות קוגניטיביות-התנהגותיות, מיינדפולנס והתערבויות מערכתיות. השיטה מאפשרת השגת שינוי טיפולי מעמיק ויציב בזמן קצר יחסית, על ידי חיבור לחוויה הרגשית.

הקורס נועד להקנות את היסודות התיאורטיים ואת עיקרי הטכניקה העומדת בבסיס הטיפול הדינמי החווייתי, בדרך של התנסות, חוויה ותרגול, ויישום על מקרים שיביאו המשתתפים.

שיטת הטיפול הדינמי החווייתי פותחה לטיפול במבוגרים, אך מתוך עבודתי עם ילדים, נוער ומשפחות פיתחתי התאמה של השיטה גם לעבודה עם אוכלוסיות אלה. בקורס נלמד ונתרגל את עקרונות וטכניקות העבודה עם מבוגרים, ונתנסה גם בהרחבת המודל והטכניקה לעבודה עם ילדים ומשפחות.

במהלך הקורס ילמדו המשתתפים:

- ליצור פורמולציה דינאמית של המטופלים ולאחר את הקונפליקט המצוי בבסיס המצוקה והסימפטומים שלהם.
- ליצור מתוך דיאלוג עם המטופלים הסכמה על המוקד והתכנית הטיפולית, ולהשתמש בברית הטיפולית כגורם משמעותי ביצירת שינוי.
- להעריך את רמת החרדות וסוגי ההגנות בהן משתמשים המטופלים, ולהעריך את מידת התאמת המטופלים לשיטת טיפול זו.
- לווסת את החרדה במגוון דרכים.
- לחסום הגנות לא אדפטיביות ולהבנותן מחדש.
- להבין את מרכזיות הרגש בהווצרות הסימפטום ולהפחית את החרדה ממנו.
- "ליילד" רגש ולשכלל את יכולת המטופלים לחוות רגש ולהביע רגש בצורה אדפטיבית.
- להבנות מחדש יחסי עצמי – אחר.
- לזהות ולהקטין את השפעתו של סופר אגו רודפני ומתעלל.
- ליצור פורמולציה דינמית של ילד במשפחה, ולזהות את הדינמיקות המשפחתיות הפוגעניות.

- לתכנן את דרך העבודה במשפחה או במערכת חינוכית, ולשלב טכניקות שונות לשם יצירת מערך טיפולי יעיל, שתוצאותיו נשמרות לאורך זמן.
 - לחזק ולייצב תהליכי שינוי.
- הלימוד ילווה בהסברים תיאורטיים, במשחקי תפקידים לתרגול הטכניקה, בהדגמות קליניות דרך סרטי וידאו מטיפולים אמיתיים של מטפלים בכירים בשיטה ובדיון על מקרים שיביאו המשתתפים.

קהל היעד: אנשי טיפול בתחום בריאות הנפש והחינוך.

מרצה: ד"ר רות דרדיקמן – עירון, (PhD), פסיכולוגית קלינית מדריכה, בוגרת תכנית ההכשרה התלת-שנתית בשיטת טיפול דינמי חוויתי (EDT) בהנחיית מייסד השיטה, ד"ר פרנצ'ו אוסימו. מוסמכת המגמה הקלינית של הילד באוניברסיטת בר-אילן, ובעלת דוקטורט מהמחלקה לבריאות נפש של ילדים ונוער, באוניברסיטה הנורווגית למדעים וטכנולוגיה, בנושא הבדלים בתפקוד פסיכו-סוציאלי של נערים ונערות עם חרדה ודכאון. התמחתה בפסיכולוגיה קלינית בבית החולים הפסיכיאטרי בנס – ציונה ובמרפאה לבריאות הנפש ביבנה. את ההסמכה להדרכה בפסיכולוגיה קלינית עשתה ב"מכון שקד לפסיכולוגיה" ברחובות, העוסק במתן חוות דעת ובטיפול במשפחות מורכבות בנושאי גירושין, אימוץ ואומנה.

ניהלה את המרכז ליעוץ רגשי באוניברסיטת חיפה, וכיום מנהלת את המרפאה לבריאות הנפש של קופת חולים "מאוחדת" בחיפה, ומטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית. מלמדת את שיטת הטיפול הדינמי החוויתי במגוון מסגרות ציבוריות ופרטיות.

אתר: ruthderdikman.co.il

מועדים ומיקום

- 9 מפגשים, כל מפגש 5 שעות אקדמיות (סה"כ 45 שעות).
- 11/2/19, 18/2/19, 25/2/19, 4/3/19, 11/3/19, 18/3/19, 25/3/19, 1/4/19, 8/4/19
- ימי שני בין שעות 9:00-13:30
- הקורס יתקיים בבית הכס, שדרות הנשיא 142, מרכז הכרמל, חיפה.

עלות הקורס: 3,150 ש"ח (כולל מע"מ).

[לטופס הרשמה- קורסים מתקדמים](#)

קורס הכשרה בהיפנוזה

בהנחייתו של ד"ר גבי גולן פסיכולוג רפואי וקליני מדריך, בעל רישיון לעיסוק במחקר ובהוראה מדעית ולחקירה ביטחונית בהיפנוזה, מנהל מכון המוכר ע"י משרד הבריאות כ"מכון מוכר ללימודי היפנו". הקורס יתקיים בחיפה, בהתאם לדרישות חוק ההיפנוזה 1984, ולתקנות 1991. הקורס מיועד לפסיכולוגים (אשר הינם לפחות מתמחים) וכן לרופאים ורופאי שיניים.

משך הקורס: הקורס יכלול 55 שעות לימוד אקדמיות אשר יתחלקו ל- 35 שעות לימוד, ואחריו 20 שעות הדרכה.

נושאי הלימוד יהיו על פי תקנות חוק ההיפנוזה:

1. היסטוריה של ההיפנוט.
2. מושגים תאורטיים בסיסיים הקשורים בהיפנוט.
3. הכנת המטופל להיפנוט.
4. טכניקות של היפנוט.
5. יחסי מטפל מטופל בהיפנוט.
6. תופעות הקשורות בתהליך ההיפנוט.
7. הוראות והוראות-נגד למניעת סכנות אפשריות.
8. דרכי יישום ושימושים שונים בהיפנוט.
9. חוק ואתיקה הנוגעים לעוסק בהיפנוט.
10. בקיאות בספרות מקצועית.

בקורס ובהדרכות יושם דגש על יישומי ההיפנוזה בפסיכותרפיה וברפואה.

מסיימי הקורס יקבלו תעודת סיום אשר מהווה חלק מדרישת החוק לצורך מבחן הרישוי (נדרש בנוסף אישור על קבלת הדרכה על 3 מטופלים, אשר חלקם יינתנו במהלך הקורס. רופאים אשר אינם פסיכיאטרים, נדרשים להציג אישור על השתתפות בקורס "ריענון פסיכולוגיה" בן 25 שעות).

העלות: 3,900 ש"ח ניתן לחלק לשני תשלומים.

מקום הקורס: בית הכט- שדרות הנשיא 142, מרכז הכרמל חיפה.

זמני הקורס: ימי שלישי בבוקר: 8:30-15:15

תאריכי הקורס: 18/12/18, 4/12/18, 13/11/18, 6/11/18, 30/10/18, 23/10/18, 16/10/18

לפרטים והרשמה: [לטופס הרשמה- קורסים מתקדמים.](mailto:Itay@cbtclinic.co.il)

ד"ר איתי אדרס. נייד: 052-2817057 מייל: Itay@cbtclinic.co.il אתר: www.cbtadres.co.il