

## ניהול אקדמי – ד"ר הדס מור-אופק

### תכנית לימודית דו שנתית

## להכשרת מטפלים קוגניטיביים התנהגותיים - CBT

### חשון תשפ"ג – אלול תשפ"ד

**טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT)** הינו טיפול קצר מועד וממוקד מטרה, בשיטה חדשנית שהוכיחה יעילות מובהקת במגוון הפרעות. הגישה מבוססת על ממצאי מחקרים ועל תיאוריות פסיכולוגיות עדכניות. יתרונה הבולט הוא בהישגים שהיא נוחלת במגוון רחב של קשיים, בטווח זמן קצר יחסית.

טיפול קוגניטיבי התנהגותי הפך בשנים האחרונות לטיפול הנפשי המועדף בהפרעות כמו חרדות מסוגים שונים, תסמונת פוסט טראומטית, מצבים של דיכאון, אובססיות, הפרעות אכילה וכדומה. כיום הוא נבחר כהתערבות מועדפת אף בהפרעות אישיות. טיפול בשיטת CBT נמצא יעיל אף בבעיות נפוצות, המאפיינות אנשים בטווח הנורמה כגון: ניהול כעסים, חוסר ביטחון עצמי, דאגנות יתר וקשיים רבים העולים בחיי היומיום.

**מטרת התכנית** היא להעניק ידע לאנשי מקצוע מתחום הטיפול והחינוך/ייעוץ העוסקים בפועל בהתמודדות עם אתגרים ריגשיים ובינאישיים במגזר הדתי והחרדי בידע תאורטי ובשיטות התערבות טיפוליות התנהגותית קוגניטיבית. אנו שמים דגש על רמה מקצועית גבוהה, העונה לקריטריונים של האגודה הישראלית והאירופאית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי, תוך התאמת השיטה לרקע ולתרבות הייחודיים למגזר הדתי והחרדי.

תהליך ההכשרה יעשיר את תפריט ההתערבויות והמיומנויות הטיפוליות ותאפשר ללומדים התייעלות בתחום עיסוקם המקצועי.

**התכנית מאושרת ע"י איט"ה- האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותית.**



## אוכלוסיית היעד

נשים או גברים בקבוצות נפרדות.

**מסלול נשים בעלי תואר אקדמי** (רגיל או אקוויולנטי) **ב:** חינוך מיוחד / ייעוץ חינוכי / הפרעות בתקשורת / עבודה סוציאלית / סיעוד / טיפול באומנות, בדרמה, במוסיקה וכד' / תואר שני בפסיכולוגיה קלינית, חנוכית או שיקומית / פסיכיאטריה.

**מסלול גברים בעלי תואר אקדמי** (רגיל או אקוויולנטי) **ב:** חינוך מיוחד / ייעוץ חינוכי / הפרעות בתקשורת / עבודה סוציאלית / סיעוד / טיפול באומנות, בדרמה, במוסיקה וכד' / תואר שני בפסיכולוגיה קלינית, חנוכית או שיקומית / פסיכיאטריה.

## מבנה הקורס

הקורס ילמד במשך ארבעה סמסטרים .

התכנית כוללת שעות למידה פרונטאלית, שעות לימוד מקוונות, שעות המוקדשות לרכישת מיומנויות ותרגול, ו-50 שעות הדרכה קבוצתית אותן יש לרכוש בנפרד. שעות ההדרכה תילקחנה על ידי הסטודנטים על ידי מדריכים המוכרים על ידי איט"ה .

**מבנה ההדרכה הקבוצתית, על פי דרישות איט"ה:**

קבוצה יכולה להיות בת שניים עד ארבעה מודרכים. בעת מפגש הדרכה יש להקציב לכל מודרך לפחות חצי שעה . לפיכך קבוצה של שניים תקבל שעת הדרכה בהיקף של 60 דקות ואז ירשם לה קרדיט על שעת הדרכה אחת. קבוצה של שלושה שתקבל הדרכה לפחות בהיקף של שעה וחצי ויירשם לחברי הקבוצה קרדיט של שתי שעות הדרכה . קבוצה של ארבעה תקבל הדרכה בהיקף של שעתיים מלאות ויירשם לחברי הקבוצה כאילו עשו שתי שעות הדרכה.

## העשרה וייחודיות

יישום ממצאים חדשניים ממדעי המוח בתוך הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

תיק הנחיה לקראת היציאה לשדה הקליני

קורס מקוון בפסיכופתולוגיה.

**הצלחה בתכנית מהווה תנאי הכרחי לקראת קבלה כחבר באיט"ה.**

## תכני הלימוד

**התוכנית הבסיסית תכלול שני שלבים :**

**שלב ראשון** של רכישת מיומנויות בסיסיות בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי

**שלב שני** של רכישת מיומנויות ספציפיות לטיפול בילדים, בבני נוער במשפחה, ורכישת מיומנויות של טיפולי הגל שלישי ב-CBT .

## התכנית כוללת (בין השאר)

### • מבוא לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

### • יסודות הטיפול הקוגניטיבי הערכה והמשגה, תהליכים קוגניטיביים, תהליכים התנהגותיים,

מיומנויות ויסות והרפיה ועוד

### • מודלים קוגניטיביים-התנהגותיים למצבים פסיכופתולוגיים – תיאוריה ופרקטיקה טיפול בדיכאון,

טיפול בהפרעות חרדה, הפרעות אובססיביות-קומפולסיות, הפרעת קשב וריכוז,

הפרעות אכילה, הקניית דפוסי אכילה בריאה

### • טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים ובנוער:

מצבי דיכאון וחרדה אצל ילדים ונוער, הדרכת הורים, מיומנויות חברתיות, הפרעת התנגדות,

הפרעת התנהגות, סרבנות בית ספר, הפרעת קשה וריכוז.

### • התמודדות עם מצבי דחק ומצבים טראומטיים

### • גישות הגל השלישי ב CBT

## זכאות לסיום הקורס תינתן לתלמידות ולתלמידים שעמדו בדרישות הבאות:

1. נוכחות חובה בשיעורים
2. קריאת חומרי הלימוד והספרות המקצועית המומלצת
3. הגשת מטלות הביניים ומטלות סיכום הקורס: בסיום כל קורס תינתן מטלה או יערך מבדק אודות החומר הנלמד.  
בסיום השנה הראשונה תוגש עבודה י/תידרש כל תלמיד/ה להגיש עבודה בה יוצג טיפול קוגניטיבי-התנהגותי. עבודה זו תכלול את המשגת המקרה, ההתערבויות והרציונל לבחירתן, הדגמה להתערבויות שננקטו, סיום הטיפול ותוצאותיו.  
עם תום תכנית ההכשרה תוגש עבודה בהיקף עבודה סמינריונית בה ייסקר אחד ממצבי הפסיכופתולוגיה שנלמדו, ויובא טיפול המדגים את העבודה הקוגניטיבית-התנהגותית במקרה המציג מצב זה. טיפול זה יכלול המשגת מקרה, התערבויות, הדגמות, סיכום ומניעת הישנות
4. 50 שעות הדרכה קבוצתיות
5. טיפול ב- 8 מטופלים המציגים 3 סוגים של מצבי פסיכופתולוגיה שונים

## בין המרצים

**הגב' טובי ממן**, עו"ס קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, מנהלת המרכז החרדי לטיפול ב, CBT חברת ועד איט"ה.לשעבר

**ד"ר הדס מור-אופק**, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, עוסקת בטיפול ובהדרכה בפרקטיקה פרטית ובשילוב מדעי המוח בטיפול.

**ד"ר נפתלי ישראלי**, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איט"ה, עובד כמטפל וכמדריך בשירותי הייעוץ לסטודנט של האוניברסיטה העברית, מרצה באוניברסיטה הפתוחה, במכינה של האוניברסיטה העברית ובאוניברסיטת תל אביב, וכותב בעיתון לילדים "עיניים".

**ד"ר אסתר וייסמן**, פסיכולוגית חינוכית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה .

**ד"ר קאירה סרנר-לוי**, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, עוסקת בפרקטיקה פרטית ובהוראה **ד"ר רונדה אדסקי**, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, עובדת בפרקטיקה פרטית, מרצה בתוכניות להכשרת מטפלי CBT , עובדת בקרן גפן .

**אביגיל סגל**, פסיכולוגית קלינית, מומחית מטעם איט"ה, מתמחה בילדים, מתבגרים ומבוגרים, קליניקה בירושלים **מר ליאור כהן**, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איט"ה, עובדת בפרקטיקה פרטית ובקופ"ח מאוחדת . **הגב' ברכה זורנברג-גרוס**, עו"ס קלינית, מומחית מטעם איט"ה, מטפלת בפרקטיקה פרטית .

**מר אריאל צ'ולקמן**, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איט"ה, עובד במרכז הרפואי הירושלמי .

**מר צבי ריצ'מן**, עו"ס שיקומי, מומחה מטעם איט"ה, מנהל הדיור המוגן "קידום חרדי", וזוכה פרס מנכ"ל משרד הבריאות בתחום צמצום פערים על רקע תרבותי ולשוני בבריאות הנפש לשנת 2015.

(צוות המרצים כפוף לשינויים .)

## מיקום ומועדים:

הלימודים יתקיימו בקמפוס מכללה ירושלים.

**גברים** – בימי חמישי בין השעות: 17:00 – 21:30 (5 שעות אקדמיות ביום)

**נשים** – בימי שני , בין השעות: 17:00 – 21:30 (5 שעות אקדמיות ביום)

פתיחת שנת הלימודים בחשון תשפ"ג



## רישום ושכ"ל

- המעוניינים להירשם לתוכנית מתבקשים לשלוח אישורי לימודים וקורות חיים ולשלוח בדוא"ל: [bslh@michlalah.edu](mailto:bslh@michlalah.edu) ולהתקשר לטל': **02-6750723 | 02-6750758** בימים א-ה, 9:00-13:30
- דמי ראיון בסך 200 ₪ יצורפו לטופס ההרשמה.
- הקבלה לתוכנית תהיה על סמך ניסיון, המלצות וראיון אישי.
- הנחת רישום מוקדם לנרשמים עד ר"ח אלול תשפ"ב
- ניתן לחלק את שכר הלימוד לתשלומים בכרטיס אשראי.
- שכ"ל ייגבה – לאחר אישור הקבלה לקורס.
- ביטל רישום: עפ"י נוהל ביטול לימודים.