



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס פרונטלי מקיף (שלב א') בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) – מוכר לגמול השתלמות- רעננה נובמבר 2024

מנחה את הקורס: עו"ס קרן ניסן-אילסר, MSW

"אם אני הצלחתי להוציא את עצמי מהגיהנום, אני אמצא דרך שבה גם אחרים יוכלו לצאת משם"- זהו החזון שחרטה על דגלה מרשה לינהאן, וכך היא אכן עשתה, כשבנתה את הטיפול ההתנהגותי-דיאלקטי (DBT).
טיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) הוא טיפול מבוסס ראיות ששייך לגל השלישי של CBT. זוהי גישה טיפולית פורצת דרך בטיפול בא-נשים המתמודדים-ות עם קשיים נפשיים, כולל (אך לא רק) קשיים נפשיים מורכבים, כמו: אובדנות כרונית, הפרעת אישיות גבולית, התמכרויות, הפרעות אכילה, טראומה מורכבת ועוד. DBT רואה בקושי בוויסות רגשי סיבה מרכזית לשימוש שאנו עושים-ות בהתנהגויות שגורמות לנו לסבל בטווח הארוך. על מנת להגביר את יעילותו של הטיפול בא-נשים במצבים נפשיים מורכבים, DBT מבנה את הטיפול לפי הירארכיה ושלבם, המתייחסים להתנהגויות מסכנות חיים, להתנהגויות הפוגעות בקשר הטיפולי, להתנהגויות המפריעות לאיכות חיים, ללימוד מיומנויות חיים, להתמודדות עם טראומה והפרעות מאג'וריות ולבניית חיים ששווה לחיותם. הטיפול כולל עבודה משותפת ושיטתית בגובה העיניים והוא מתמקד בהבנה התנהגותית מעמיקה של ההתנהגויות של המטופל-ת וכן בלימוד מיומנויות התנהגותיות וקוגניטיביות בשילוב עם מיומנויות מעולם הזן-בודהיזם והפילוסופיה הדיאלקטית, שיחדיו מסייעות למטופל-ת להפחית את הסבל, להגביר את האושר ולהגשים חיים ששווה לחיותם, כפי שהוא\היא תופסת אותם.

DBT נשען על הדיאלקטיקה המרכזית של קבלה ושינוי. במהלך הטיפול נלמדות **מיומנויות התומכות בתהליכי קבלה** (קשיבות- המאפשרת לשהות בתוך הרגע ולפתח הבנה כיצד עובדת התודעה; ועמידות במצוקה- המאפשרת הפחתת עוצמות רגשיות בשעת משבר) ו**מיומנויות התומכות בתהליכי שינוי** (יעילות בינאישית- המאפשרת לפעול בצורה יעילה בבניית ובשימור קשרים בריאים ובסיום קשרים הרסניים; וויסות רגשי- המאפשר היכרות עם רגשות ועם תהליכים קוגניטיביים וגופניים הקשורים אליהם,

לימודים: קמפוס רעננה (המכללה העירונית), רח' קרן היסוד 75 • קמפוס מקוון (באמצעות הזום)
מנהל ביה"ס: ד"ר עופר פלד 052-2225113 • מ. אדמיניסטרטיבית, עיריית 052-2499683
מען למכתבים: ד"ר עופר פלד ת.ד. 266 צור משה מיקוד 4281000 • פקס: 09-8989291
אתר: www.cbt-school.com • מייל: cbt.school.il@gmail.com



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

והשפעה עליהם). באמצעות המיומנויות הנלמדות וניתוח התנהגותי מוקפד, המטופל-ת לומד-ת לקבל מצבים כפי שהם, בעוד הוא/היא עובד-ת כדי לשנות את דרכי ההתמודדות עם אירועים בחייו-ה, בכדי להגשים את הערכים ואת מטרות החיים שהציב-ה לעצמו-ה.

DBT כולל טיפול פרטני, לימוד מיומנויות (פרטני/קבוצתי), אימון טלפוני, התערבויות מערכתיות וקבוצת עמיתים-ות. במסגרת הקורס נלמד את הבסיס הרעיוני שמאחורי הגישה ונתמקד בעקרונות הבסיסיים של הטיפול הפרטני, לימוד המיומנויות (קשיבות, וויסות רגשי, יעילות בינאישית ועמידות במצוקה), האימון הטלפוני, ההתערבויות המערכתיות וקבוצת העמיתים. בנוסף, נלמד כיצד לעשות הערכה התנהגותית מקיפה ולהשתמש בעקרונות ההתנהגותיים על מנת לסייע למטופלים-ות הנמצאים-ות בסיכון גבוה לאובדנות. במהלך הקורס נתנסה במשחקי תפקידים ונתרגל כתיבת המשגה ו"ניתוחי שרשרת", המהווים מרכיב חיוני בטיפול הפרטני.

נושאים שיילמדו בקורס:

- ◆ הבסיס הרעיוני של הגישה (התיאוריה הביו-סוציאלית) וממצאי מחקרים.
- ◆ עקרונות של קבלה ושל דיאלקטיקה.
- ◆ הנחות המוצא של הגישה ובניית המשגת מקרה.
- ◆ עקרונות התנהגותיים וקוגניטיביים: בניית הערכה התנהגותית מקיפה, שימוש בחזוקים, בעונשים ובתליות (contingency), כמו גם בחשיפה ובאיתגור קוגניטיבי בסיסי כדי לסייע למטופל-ת לאמץ התנהגויות חדשות.
- ◆ מאפייני הטיפול הפרטני, כולל תרגול מקיף של כתיבת ניתוחי שרשרת.
- ◆ מאפיינים כלליים של מיומנויות הליבה (קשיבות, יעילות בינאישית, וויסות רגשי ועמידות במצוקה). *מתוכנן להיפתח קורס המשך שיעסוק במיומנויות אלה באופן מעמיק.
- ◆ מאפייני האימון הטלפוני וכיצד להגביר את יעילותו.
- ◆ מאפייני קבוצת עמיתים.
- ◆ שבעת סוגי התיקוף ב-DBT.
- ◆ מאפייני טיפול DBT בעבודה עם א-נשים המתמודדים-ות עם אובדנות.
- ◆ חשיפה לפיתוחים חדשים של הגישה עבור הפרעות נוספות (כמו התאמת הפרוטוקול לעבודה עם PTSD ועם הפרעות של עודף-שליטה).



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

מבנה הקורס: הקורס בן 13 מפגשים. משך כל מפגש 4 שעות אקדמיות (סה"כ 52 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות. ייעשה שימוש בתרגול מיומנויות הטיפול והמשתתפים-ות יתבקשו להציג ניתוחי שרשרת והמשגות על מנת להעמיק את למידתם-ן.
גודל קבוצה עד כ- 20 משתתפים.

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים בקמפוס רעננה, המכללה העירונית רח' קרן היסוד 75 בימי ב' בין השעות בין 09:30-12:45. מועדים 4.11.24, 11.11.24, 18.11.24, 25.11.24, 2.12.24, 9.12.24, 16.12.24, 23.12.24, 6.1.25, 13.1.25, 20.1.25, 27.1.25, 3.2.25. לא יתקיים שיעור ב-30.12.24 (חנוכה). אנא שריינו גם את התאריך 10.2.25 למקרה הצורך.

תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח לאנשי טיפול מגישות שונות ו/או לבוגרי תוכניות הכשרה בפסיכותרפיה.

לנרשמים עד תאריך 15.8.24 - שכ"ל הינו 3,376 ש"ח לפני מע"מ

לנרשמים מתאריך 16.8.24 - שכ"ל הינו 3,675 ש"ח לפני מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך 30.9.24 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ש"ח דמי טיפול. מתאריך 1.10.24 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס המקיף.

יש למלא את טופס הרישום ולשלוח במייל לכתובת cbt.school.il@gmail.com

לפרטים נוספים ניתן לפנות לעיריית, 052-2499683.

פתיחת הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כיוון שמספר

המקומות מוגבל !!

מנחה את הקורס: עו"ס קרן ניסן-אילסר, MSW, עוסקת בפסיכותרפיה ובהדרכה מבוססות אינטגרציה, מטפלת ומדריכת CBT מוסמכת (איט"ה). בוגרת לימודי DBT ב- Behavioral Tech וב-British Isles DBT Training. מרצה בביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה, במכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה ובביה"ס הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בבריאות הנפש.



ביבליוגרפיה:

- Dunkley, C., & Stanton, M. (2013). *Teaching clients to use mindfulness skills: A practical guide*. Routledge.
- Dunkley, C. (2021). *Regulating emotion the DBT way. A therapist's guide to opposite action*. Routledge.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills training manual*. Guilford Publications.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. Guilford Publications.
- Swales, M. A. (Ed.). (2018). *The Oxford Handbook of Dialectical Behaviour Therapy*. Oxford University Press.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום – קורס פרונטלי מקיף (שלב א') בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT)

רעננה - נובמבר 2024

שם משפחה _____ שם פרטי _____

כתובת _____ עיר _____ מיקוד _____

כתובת E-mail (בכתב ברור): _____

טלפון בבית _____ טלפון נייד _____ ת.ז. _____

מקצוע _____ התמחות _____

מקום עבודה עיקרי _____ תפקיד _____

השכלה אקדמית רלוונטית PhD/M.A. בתחום _____

מאוניברסיטת / מכללת _____

מספר שנות ניסיון בפסיכותרפיה: _____ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר _____

ברצוני להירשם לקורס מקיף בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT)

יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי

♦ **רישום מוקדם** (עד תאריך 15.8.24): קורס מקיף 3,376 ₪ לפני מע"מ.

♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 16.8.24): קורס מקיף 3,675 ₪ לפני מע"מ.

ניתן לחלק לתשלומים בתיאום עם עיריית 052-2499683.

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח סרוקים (ולא בצילום בווטסאפ) למייל cbt.school.il@gmail.com

בחתימתי אני מאשר/ת קבלת חשבונות מס/קבלה באמצעות המייל.
תנאי הקורס, הקבלה ומדיניות ההחזר הכספי ידועים ומקובלים עלי.

חתימה _____

תאריך _____