



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מעשי (שלב ב'): מיומנויות בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) יוגש לגמול השתלמות - פתיחה פברואר 2024

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

מרשה לינהאן, מייסדת הטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT), מאמינה שהמטופל-ת עושה תמיד כמיטב יכולתו-ה, בכל רגע ורגע. יחד עם זאת, עליו-ה ללמוד התנהגויות חדשות- ועל כן על הטיפול לכלול לימוד מדוקדק של מיומנויות ותרגולן בהקשרים שונים.

בקורס זה, המהווה **קורס המשך** לקורס המקיף ב-DBT, נתמקד בלמידת מגוון המיומנויות (מהפרוטוקול העדכני של 2015) שמחקרים הוכיחו את יעילותן עבור א-נשים המתמודדים-ות עם קשיים בוויסות ריגשי, כולל א-נשים המתמודדים-ות עם קשיים נפשיים מורכבים, ביניהם: אובדנות כרונית, הפרעת אישיות גבולית, התמכרויות, הפרעות אכילה, טראומה מורכבת ועוד.

כמו טיפול DBT פרטני, גם לימוד המיומנויות נשען על הדיאלקטיקה המרכזית של קבלה ושינוי. במהלך הקורס נלמד **מיומנויות התומכות בתהליכי קבלה** (קשיבות- המאפשרת לשהות בתוך הרגע ולפתח הבנה כיצד עובדת התודעה; ועמידות במצוקה- המאפשרת הפחתת עוצמות רגשיות בשעת משבר). נלמד כיצד להנחות תרגילי קשיבות באופן שיאפשר היכרות והשפעה על התודעה ולערוך תשאול ממוקד לאחר התרגיל ע"מ להפיק ממנו את המירב, כיצד לסייע למטופל-ת להתחבר אל ה"wise mind" (החוכמה הפנימית שלו-ה), כיצד לתרגל קבלה רדיקלית, כיצד לשנות את הכימיה של הגוף על מנת לייצר הרגעה עצמית מהירה, כיצד להשתמש בהסחת דעת שאינה הימנעות ועוד. כמו כן, נלמד **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 הקשורים אליהם, והשפעה עליהם). נלמד כיצד לבקש\לסרב באופן שמאפשר למטופל-ת להשיג מטרות תוך שמירה על קשרים ועל הכבוד העצמי, כיצד לאתגר מחשבות שמפריעות ליעילות בינאישית, כיצד לשמר\לסיים



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

מערכות יחסים, מהו התפקיד האבולוציוני של רגשות וכיצד להשתמש בהם ולהשפיע על עוצמתם, כיצד להפחית פגיעות וסבל רגשי ועוד.

במהלך הקורס המשתתפים-ות יתנסו בשימוש במיומנויות ובהנחיית לימוד מיומנויות בעצמם-ן, כמו גם בתפקידו-ה של הקו-מנחה (תפקיד ייחודי לקבוצות DBT) ובהתמודדות עם התנהגויות שונות של משתתפי-ות קבוצה בעלי-ות קשיים בוויסות רגשי.

מבנה הקורס: הקורס בן 13 מפגשים. משך כל מפגש 4 שעות אקדמיות (סה"כ 52 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות של שימוש בכלים. המשתתפים-ות יתבקשו לתרגל את המיומנויות הנלמדות (במפגשים ובין מפגשים) וכן להנחות לימוד של מיומנות אחת לפחות ולתרגל תפקיד של קו-מנחה פעם אחת לפחות, על מנת להעמיק את למידת המיומנויות. הקורס מומלץ לתלמידים-ות שסיימו את הקורס בסמסטר הראשון ולתלמידים-ות שלמדו DBT בעבר ומעוניינים-ות להכיר את פרוטוקול המיומנויות העדכני מ-2015 ולהתנסות בהנחיית קבוצת מיומנויות.

על מנת שהלמידה תהיה משמעותית, יש לרכוש ולהגיע אל המפגשים עם הספר:
Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets. Guilford Publications.

(הדפים לא יחולקו, על מנת שלא לפגוע בזכויות יוצרים).

גודל קבוצה עד 20 משתתפים.

הקורס יוגש להכרה לגמול השתלמות (גמ"ש) ועל כל המשתתפים לעמוד בכל התנאים שקובעת הוועדה לגמול השתלמות, גם אם המשתתף עצמו אינו זקוק לתעודת גמ"ש. היעדרות מעל 20% מהשעורים לא תאפשר קבלת תעודת גמ"ש ו/או תעודת סיום קורס ולא תזכה בהחזר שכ"ל. היעדרות של מעל 1/3 מהלומדים ביום לימודים מסוים תוביל לביטול אותו היום ותידרש השלמה של יום הלימודים בתוספת תשלום ע"ח כלל הלומדים.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים בקמפוס רעננה, המכללה העירונית רח' קרן היסוד 75 בימי ג' בין השעות 15:45-19:00. מועדים – 20.2.24, 27.2.24, 5.3.24, 12.3.24, 19.3.24, 26.3.24, 2.4.24, 9.4.24, 16.4.24, 23.4.24, 30.4.24 לא יתקיימו שיעורים עקב חופשת פסח, (7.5.24-14.5.24 לא יתקיים שיעור עקב יום העצמאות), 21.5.24, 28.5.24, 4.6.24. אנא שריינו גם את התאריך 18.6.24 למקרה הצורך.

תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח לאנשי מקצוע מגישות שונות בעלי תואר ראשון ומעלה במקצוע טיפולי ולאנשי מקצוע מדיסיפלינות אחרות שסיימו את לימודיהם בבי"ס לפסיכותרפיה וקורס מקיף בDBT.

רישום מוקדם - לנרשמים עד תאריך 15.1.2024 שכ"ל הינו 3,700 ₪ כולל מע"מ.
רישום מאוחר – מתאריך 16.1.2024 שכ"ל הינו 3,950 ₪ כולל מע"מ.
ניתן לחלק את שכ"ל לתשלומים בתיאום עם עיריית 052-2499683,
ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 30.01.2024 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי טיפול. ביטול רישום מתאריך 31.01.2024 לא יזכה בהחזר כספי כל שהוא.
יש למלא את טופס הרישום ולשלוח במייל לכתובת cbt.school.il@gmail.com
לפרטים נוספים ניתן לפנות לעיריית, 052-2499683

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



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

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 מיומנויות בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) שלב ב' – פברואר 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 15.1.2024): קורס מיומנויות 3,700 ש"ח כולל מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 16.1.2024): קורס מיומנויות 3,950 ש"ח כולל 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

בחייתי אני מאשר/ת קבלת חשבוניות מס/קבלה באמצעות המייל.
תנאי הקורס, הקבלה ומדיניות החזר הכספי ידועים ומקובלים עלי.

תאריך _____ חתימה _____