



ביה"ס ל-CBT  
פרט • משפחה • קהילה

## קורס מעשי מקוון (שלב ב'): אימון מיומנויות בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) - ינואר 2027

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

מרשה לינהאן, מייסדת הטיפול ההתנהגותי-דיאלקטי (Dialectical Behavior Therapy), 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 הבסיסי ב-DBT, נתמקד בלמידת מגוון המיומנויות (**מהפרוטוקול העדכני של 2025**) 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 ליצור 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.

### **מה מיוחד בקורס הזה?**

- ♦ במהלך הקורס נעשה שימוש בפרוטוקול המיומנויות העדכני, משנת 2025.
- ♦ הקורס כולל למידה חווייתית, לא רק של המיומנויות עצמן, אלא גם של:
  - ✓ תפקידי המנחה ותפקידי הקו מנחה (תפקידים ייחודיים ל-DBT) בעת אימון מיומנויות קבוצתי.
  - ✓ הבנייה של מפגש אימון מיומנויות.
  - ✓ דרכי התמודדות עם התנהגויות שונות של משתתפים-ות בקבוצת אימון מיומנויות.
- ♦ קבלת משוב אישי על כל אחד ממרכיבי הקורס (אופן תרגול המיומנויות, תפקיד מנחה וקו-מנחה ועוד).

**מבנה הקורס:** הקורס בן 10 מפגשים. משך כל מפגש 5 שעות אקדמיות (סה"כ 50 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות של שימוש במיומנויות DBT ובמיומנויות הנחיית אימון מיומנויות DBT. 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. בסיום הקורס יתקיים מבחן רב-ברירה כדי לקדם את הטמעת החומר הנלמד.

הקורס מומלץ לתלמידים-ות שסיימו את הקורס בסמסטר הראשון ולתלמידים-ות שלמדו DBT בעבר ומעוניינים-ות להכיר את פרוטוקול המיומנויות העדכני משנת 2025 ולהתנסות בהנחיית אימון מיומנויות.

**על מנת שהלמידה תהיה משמעותית, יש להגיע אל המפגשים עם הספר:**

**Linehan, M. M. (2025). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*.**

**Guilford Publications. (בשל זכויות יוצרים הדפים לא יחולקו).**

**גודל קבוצה עד 20 משתתפים.**



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • משפחה • קהילה

הקורס יתקיים בזום, נדרש להיערך עם מחשב הכולל מצלמה ומיקרופון (רצוי להשתמש באחניות-דיבורית) וחיבור טוב לאינטרנט. בשל שיתוף במקרים טיפוליים חל איסור מוחלט להקליט את מפגשי הלימוד!! יש להיערך לנוכחות מלאה באמצעות המחשב, עם מצלמה פתוחה במהלך המפגשים.

**\*\*\* הקורס עומד בתנאים הנדרשים לשם קבלה לאגודה הישראלית לטיפול DBT.**  
**\*\*\* הקורס מוכר באיט"ה לצבירת שעות לשנה ג' בתוכנית תלת שנתית**  
**בפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית.**

**תעודה:** נדרשת נוכחות של 80% לפחות משעות הקורס כדי לזכות בתעודת גמר מטעם ביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה, באישור איט"ה.  
שעות הקורס יכולות להיצבר כחלק מהדרישות לשנה ג' (150 ש"א) עבור המעוניינים להגיע לתעודה תלת שנתית בפסיכותרפיה התנהגותית- קוגניטיבית.

**מיקום ומועדים:** הקורס יתקיים בזום, בימי שלישי, בין השעות 09:30-14:00 בתאריכים:  
12.1.27, 19.1.27, 26.1.27, 2.2.27, 9.2.27, 16.2.27, 23.2.27, 2.3.27, 9.3.27, 16.3.27  
(שימו לב, ב-23.3.27 פורים-לא מתקיים שיעור). אנא שמרו על התאריך 30.3.27, על מנת שנוכל להיפגש בו במידת הצורך.

**תנאי קבלה ורישום:** הקורס פתוח לאנשי מקצוע מגישות שונות בעלי תואר במקצוע טיפולי ורישיון מקצועי ו/או בוגרי תוכנית פסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית ובוגרי קורס מקיף בDBT.

**לנרשמים עד תאריך 1.12.26 שכ"ל הינו 3,290 ₪ כולל מע"מ**  
**ולאחר מתאריך 2.12.26 ואילך שכ"ל הינו 3,790 ₪ כולל מע"מ.**  
ניתן לחלק את לתשלומים בתיאום עם עיריית 052-2499683.  
ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 29.12.26 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי טיפול. לאחר תאריך 29.12.26 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.



**ביה"ס ל-CBT**

פרט • משפחה • קהילה

יש למלא את טופס הרישום ולשלוח במייל לכתובת [cbt.school.il@gmail.com](mailto:cbt.school.il@gmail.com)

לפרטים נוספים ניתן לפנות לעירית, 052-2499683

\*פתיחת הקורס תלויה במספר הנרשמים.

יש למלא את טופס הרישום ולשלוח במייל לכתובת [cbt.school.il@gmail.com](mailto:cbt.school.il@gmail.com)

לפרטים נוספים ניתן לפנות לעירית, 052-2499683

**מנחה את הקורס:** קרן ניסן-אילסר, MSW, עוסקת בפסיכותרפיה, בהדרכה ובהוראה של פסיכותרפיה מבוססת אינטגרציה. בוגרת לימודי DBT Behavioral Tech וב British Isles DBT Training. מומחית ומדריכה מוסמכת בCBT (מטעם איט"ה), מומחית בסכמה תרפיה (מטעם ה-ISST). מלמדת באוניברסיטת בר אילן, בביה"ס לCBT פרט משפחה קהילה, במרכז שילוב, בביה"ס לCBT רב תרבותי, במכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה ובמגוון מסגרות נוספות. מאמינה בחיבור שבין פסיכותרפיה מבוססת ראיות (נאמנה למקור!) לבין התאמה אישית ומדויקת למי שנמצא בחדר- המטופלים-ות והמטפלים-ות כאחד.

### **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. (2025). *DBT Skills training manual*. Guilford Publications.

Linehan, M. M. (2025). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. Guilford Publications.



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • משפחה • קהילה

**טופס רישום – קורס מיומנויות DBT מקוון – ינואר 27**

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./B.A. בתחום \_\_\_\_\_  
מאוניברסיטת / מכללת \_\_\_\_\_  
מספר שנות ניסיון בפסיכותרפיה: \_\_\_\_\_ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר \_\_\_\_\_

- ♦ יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי והעתק תעודת סיום קורס מקיף ב-DBT.
- ♦ תשלום טלפוני בכרטיס אשראי – עירית 0522499683

**רישום מוקדם עד תאריך 1.12.26: 3,290 ₪ כולל 18% מע"מ**

**רישום מאוחר מתאריך 2.12.26: 3.790 ₪ כולל 18% מע"מ**

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח למייל [cbt.school.il@gmail.com](mailto:cbt.school.il@gmail.com)

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

תאריך \_\_\_\_\_ חתימה \_\_\_\_\_