



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס סכמה תרפיה מקיף

בדגש על טיפול בטראומה

חלק א': טראומה מורכבת, התקשרותית, ועבודה עם הפרעות אישיות

חלק ב': טיפול בהלומי קרב, נפגעי פעולות איבה וטראומות ממוקדות

קורס מקוון - פתיחה נובמבר 2025



מנחה הקורס: ד"ר עופר פלד פסיכולוג קליני בכיר

תיאור הקורס

לסכמה תרפיה יתרון יחסי על פני גישות רבות העוסקות בטיפול בטראומה, כיוון שבמהותה היא שיטה אינטגרטיבית ומודולרית המכילה רכיבים טיפוליים רבים ומגוונים, ויכולה לתת מענה למגוון בעיות העלולות להתפתח כתוצאה מחשיפה לאירועים טראומטיים כגון: תגובות הסתגלות, דיכאון, חרדה, OCD, PTSD, כמו גם טיפול בטראומות מוקדמות התקשרותיות ומורכבות אשר יכולות להוביל להתפתחות הפרעות אישיות. בחלק א' של הקורס המקיף נלמד לטפל בטראומות מוקדמות ובמגוון הפרעות אישיות (גבולית, נרציסטית, הימנעותית, תלותית, אובססיבית קומפולסיבית). בחלק ב' של הקורס המקיף נלמד לטפל באירועים טראומטיים נקודתיים שעלולים להתרחש גם בבגרות ולהוביל לשינוי מהלך החיים בדגש על הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה. באוכלוסיות אלה נלמד לזהות את מוקד המצוקה שהתפתח כתוצאה מחשיפה לטראומה, כגון: **חרדה** מעצם החשיפה לאיום קיומי; **אובדן** המלווה ברגשות אבל, יגון, עצב, געגוע; **פציעה מוסרית** המלווה בחוויית בגידה ורגשות של אשמה, בושה, כעס; ולתכנן את המהלך הטיפולי בהתאם.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

1. חלק א': סכמה תרפיה מקיף לטיפול בטרואמות מוקדמות והפרעות אישיות

ביחידה זו נלמד את **מודל 20 הסכמות** המוקדמות אשר עלולות להתפתח בילדות בסביבות פתולוגיות. נתמקד בפרוטוקולים של סכמה תרפיה **להפרעות אישיות גבולית, נרציסטית, הימנעותית, תלותית, אובססיבית-קומפולסיבית**. נגדיר את המודים (מצבי עצמי) האופייניים לכל אחת מהפרעות האישיות הללו. נלמד כיצד לבסס קשר יציב ומייצב עם מטופלים בעלי ה"א הגבולית, קשר המבוסס על הדדיות ואינטימיות עם מטופלים בעלי ה"א נרציסטית, קשר של קבלה ושייכות עם מטופלים בעלי ה"א הימנעותית, קשר מעודד עצמאות וקומפוטנטיות עם מטופלים בעלי ה"א תלותית, קשר ספונטני עם מטופלים בעלי ה"א אובססיבית-קומפולסיבית. נרחיב את ההכרות והשימוש בטכניקות הטיפול של 'הורות מתקנת בגבולות תואמים' ו'קונפונטציה אמפטית'. נעבוד באמצעים חווייתיים, קוגניטיביים והתנהגותיים המותאמים ספציפית לכל אחד מהמודים, כדי לבסס קשרים בוגרים ומתגמלים המאפשרים למטופל לחוות נינוחות וקירבה לאחר כמו גם עם עצמו.

נושאים שיילמדו בחלק א' של הקורס המקיף:

- ♦ צרכים אוניברסאליים בסיסיים עפ"י יאנג
- ♦ מודל 20 הסכמות ודפוסי התמודדות מאל אדפטיביים
- ♦ תהליכי הערכה ושימוש בשאלונים
- ♦ המשגת מקרה במושגי סכמה תרפיה ובניית תוכנית טיפולית
- ♦ אסטרטגיות התערבות קוגניטיביות, חווייתיות והתנהגותיות
- ♦ הרחבה על רישום חווייתי מתקן, בדמיון ובעבודת כסאות
- ♦ מצבי סכמה (מודים) בהפרעת אישיות גבולית, נרציסטית, הימנעותית, תלותית, אובססיבית-קומפולסיבית.
- ♦ אסטרטגיות התערבות ספציפיות ל: מודים ילדיים, מודים של דפוסי התמודדות, מודים הוריים דיספונקציונלים ולבוגר הבריא
- ♦ אומנות הקונפונטציה האמפטית וההורות המתקנת בגבולות תואמים
- ♦ התמודדות עם מצבי סיכון של פגיעה עצמית ואובדנות
- ♦ חשיפה הדרגתית בדמיון ובמציאות במטרה לבסס את תחושת הנפרדות, מסוגלות עצמית ואת היכולת לפתח אינטימיות.



2. חלק ב': סכמה תרפיה לטיפול בטרואומה ממוקדת בדגש על הלומי קרב

ונפגעי פעולות איבה

ביחידה זו נלמד לעבוד עם אירועים טראומטיים היכולים להתרחש גם בבגרות ולשנות את מהלך החיים של האדם, אם אינו מקבל את הטיפול המותאם על ציר הזמן מרגע החשיפה לטרואומה ועד להתקבעות סימפטומים כרוניים.

נלמד לזהות את מוקד המצוקה שמעסיק את המטופל כתוצאה מחשיפה לטרואומה:

חרדה מעצם החשיפה לאיום קיומי; **אובדן** המלווה ברגשות אבל, יגון, עצב, געגוע;

פגיעה מוסרית המלווה בחוויית בגידה ורגשות של אשמה, בושה, כעס; ולהתאים את מערך הטיפול וטכניקות ההתערבות כדי להתמודד עם מצבי אי-ודאות, ו/או עיבוד אובדן ואבל ו/או שיקום פציעות מוסריות הקשורות בתפיסת העצמי, האחר, העולם ומשמעות החיים.

ביחידה זו נגדיר את הצרכים הבסיסיים שעלולים להיות מאוימים תחת אירועי טראומה של קרב ופעולות איבה ונאפיין את הסכמות המרכזיות שעלולות לעבור הקצנה כתוצאה מהחשיפה לסוגים אלה של טראומה. מכאן נלמד לזהות כיצד סימפטומים של פלשבקים, הצפה, ניתוק, דריכות יתר, התקפי זעם, אשמה, פגיעות עצמיות קשורים למודים (חלקי העצמי) המושפעים מאירועי הטרואומה.

נלמד לבנות מערך טיפולי הבנוי משש מודלות:

1. אינטייק, הערכה, הסבר פסיכוכינוכי והמשגה עם הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה
2. לימוד טכניקות הרפייה ושילוב מרכיבים התנהגותיים לייצוב
3. עיבוד קוגניטיבי עם הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה
4. עיבוד חווייתי עם הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה
5. חשיפה
6. תרגול, הכללה, מניעת הישנות, וסיום טיפול

בחלק ב' יושם דגש על שיפור מיומנויות הטיפול בסכמה תרפיה של משתתפי הקורס באמצעות תרגול מעשי של מודולות הטיפול.



הקורס על שני חלקיו, יכלול למידה דידקטית בשילוב תרגול באמצעות מקרים טיפוליים של המשתתפים.

מבנה הקורס: הקורס, על שני חלקיו, הינו שנתי וכולל 28 מפגשים. סמסטר א' כל מפגש יהיה 4 שעות אקדמיות (סה"כ 56 ש"א) וסמסטר ב' כל מפגש יהיה 3 שעות אקדמיות (סה"כ 42 ש"א). מנין השעות השנתי, לשני הסמסטרים יחד, הוא 98 שעות אקדמיות. **סמסטר א' - 14 מפגשים (56 שעות אקדמיות)** יוקדשו לחלק הראשון של טיפול בטרומות מוקדמות והפרעות אישיות. לצד למידה תיאורטית/דידקטית נשלב צפייה בסרטי הדגמה של מומחים מובילים בתחום, נבצע הדגמות חיות ותרגול באמצעות משחקי תפקיד. **חלק א' מוכר כשלב בתהליך ההסמכה הבינלאומי בסכמה תרפיה מטעם ISST.**

סמסטר ב' - 14 מפגשים (42 שעות אקדמיות) יוקדשו לחלק השני של טיפול בטרומות של הלומי קרב, נפגעי פעולות איבה ושיפור מיומנויות הטיפול בסכמה תרפיה של משתתפי הקורס. במפגשים ישולבו למידה תיאורטית/דידקטית והתנסויות חוויותיות-מעשיות מעבודתם הקלינית של משתתפי הקורס. ייעשה שימוש בהדגמות חיות של התערבויות טיפוליות, משחקי תפקידים ותרגול מיומנויות הטיפול.

מטפלים בעלי תעודה מוכרת של קורס מקיף בסכמה תרפיה והעומדים בדרישות של ISST (החברה הבינלאומית לסכמה תרפיה) יוכלו להצטרף רק לחלק השני העוסק בטיפול בטרומה של הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה. כל שאר הנרשמים נדרשים ללמוד את החלק הראשון לפני החלק השני של הקורס.

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!!** ויש להיערך לנוכחות מלאה באמצעות המחשב, עם מצלמה פתוחה במהלך המפגשים.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

מועדים:

הקורס יתקיים באופן מקוון בזום בימי חמישי.

סמסטר א' בין השעות 09:30-12:45, סמסטר ב' בין השעות 09:30-12:00.

חלק א' לטיפול בטרומות מוקדמות והפרעות אישיות, בתאריכים: 13.11.25, 6.11.25, 20.11.25, 27.11.25, 4.12.25, 11.12.25, 18.12.25, 25.12.25 (חופשת חנוכה), 1.1.26, 8.1.26, 15.1.26, 22.1.26, 29.1.26, 5.2.26, 12.2.26, 19.2.26. **אנא שמרו את תאריך**

26.2.26 חזרבי למקרה של שינויים.

חלק ב' לטיפול בהלומי קרב ונפגעי פעולות איבה: 2.4.26, 9.4.26, 16.4.26, 23.4.26, 30.4.26, 7.5.26, 14.5.26, 21.5.26 (חופשת שבועות), 28.5.26, 4.6.26, 11.6.26, 18.6.26, 25.6.26. **אנא שימרו גם את התאריך**

2.7.26 חזרבי למקרה של שינויים.

תעודה: בסיום חלק א' של הקורס תוענק תעודה באנגלית המוכרת ע"י ISST – 'החברה

הבינלאומית לסכמה תרפיה. התנאים לקבלת תעודה מוכרת ע"י ISST: **בקבוצה ישתתפו**

עד 20 משתתפים, נוכחות של 80% ומעלה משעות הלימוד והשתתפות בסימולציות.

הקורס מוכר כשלב בתהליך ההכשרה למטפלים ומדריכים מוסמכים בסכמה תרפיה

מטעם החברה הבינלאומית לסכמה תרפיה (ISST).

בסיום חלק ב' של הקורס תוענק תעודה המעידה על השתלמות בסכמה תרפיה לטיפול

בטרומה בדגש על הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה. שעות הקורס יכולות להיחשב

כנקודות קרדיט ללמידה מתמשכת. קבלת התעודה תלויה בנוכחות של 80% ומעלה

משעות הלימוד והשתתפות בסימולציות.

שעות קורס שלב א' ו/או שלב ב' יכולות להיחבר כחלק מהדרישות לשנה ג' (150 ש"א)

עבור המעוניינים להגיע לתעודה תלת שנתית בפסיכותרפיה התנהגותית- קוגניטיבית.

למי מיועד הקורס: הקורס המקיף, הכולל את שני חלקיו, פתוח למטפלים מגישות שונות,

בעלי תואר במקצוע טיפולי.

חלק ב' של הקורס מיועד למטפלים בעלי ידע קודם בסכמה תרפיה (בוגרי קורס מקיף),

ממקצועות מוכרים בתחום הפסיכותרפיה, המעוניינים להעמיק את הידע והמיומנות

בסכמה תרפיה לטיפול בטרומה בדגש על הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה. הקורס לא



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

יעסוק בלימוד של מושגים וטכניקות יסוד בסכמה תרפיה (אותם יש ללמוד בחלק הראשון)
אלא יתמקד בפן היישומי באוכלוסייה של הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה.

עלויות:

לקורס המקיף (חלק א' + ב') העלות נמוכה יותר מאשר רישום לכל חלק בנפרד

לנרשמים עד תאריך 14.8.25 – 5,293 ₪ לפני מע"מ (6,246 ₪ ח כולל 18% מע"מ).

* במידה וחלק ב' לא יפתח יוחזר זיכוי בסכום של 2,478 ₪ לפני מע"מ (2,925 ₪ כולל 18%

מע"מ)

לנרשמים מתאריך 15.8.25 והלאה – 6,208 ₪ לפני מע"מ (7,325 ₪ כולל 18% מע"מ).

* במידה וחלק ב' לא יפתח יוחזר זיכוי בסכום של 2,903 ₪ לפני מע"מ (3,425 ₪ ח כולל 18% מע"מ)

** ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך **15.10.25** ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי

טיפול. מתאריך **16.10.25** לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

לחלק א' בלבד (סכמה תרפיה לטראומות מוקדמות והפרעות אישיות)

לנרשמים עד תאריך 14.8.25 – 3,093 ₪ לפני מע"מ (3,650 ₪ כולל 18% מע"מ).

לנרשמים מתאריך 15.8.25 והלאה – 3,305 ₪ לפני מע"מ (3,900 ₪ כולל 18% מע"מ)

** ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך **15.10.25** ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי

טיפול. מתאריך **16.10.24** לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

לחלק ב' בלבד (סכמה תרפיה בדגש על הלומי קרב ונפגעי פעולות איבה)

לנרשמים עד תאריך 12.2.26 – 2,478 ₪ לפי מע"מ (2,925 ₪ כולל 18% מע"מ).

לנרשמים מתאריך 13.2.26 והלאה – 2,903 ₪ לפני מע"מ (3,425 ₪ כולל 18% מע"מ)

** ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך **25.2.26** ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי טיפול.

מתאריך **26.2.26** לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

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

לפרטים נוספים ניתן לפנות לעיריית, 052-2499683.

פתיחת כל יחידה בקורס מותנית במספר המשתתפים.



מנחה הקורס: ד"ר עופר פלד פסיכולוג קליני בכיר ומדריך מוסמך, מנהל האקדמיה הישראלית לסכמה תרפיה בילדים ומבוגרים (המרכז לסכמה תרפיה רעננה, ישראל). מנהל בביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה קמפוס רעננה וקמפוס מקוון. יו"ר איט"ה – האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי בשנים 2019-2021. מרצה בתוכנית לתואר שני בפסיכולוגיה קלינית של הבגרות והזקנה, מרכז אקדמי רופין. מטפל CBT ומדריך מוסמך. בוגר התוכנית הבינלאומית להכשרת מטפלים ומדריכים בסכמה תרפיה ניו-ג'רזי, בהנחיית דר' ג'פרי יאנג וונדי בהרי, נשיאת ISST לשעבר. דוקטור לפסיכולוגיה קלינית מאוניברסיטת בר-אילן, חקר את יעילות ההתערבויות בסכמה תרפיה בהפרעת אישיות הימנעותית, שימש שנים רבות כאחראי על מסלול ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית בבי"ח גהה.

ביבליוגרפיה לחלק א':

Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. West Sussex: Wiley-Blackwell

Arntz, A., & van Genderen, H. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorder*. West Sussex: Wiley-Blackwell.

Behary, W.T. (2008). *Disarming the narcissist surviving & thriving with the self-absorbed*. Oakland: New Harbinger Pub.

Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P., van Tilburg, W., Dirksen, C., van Asselt, T., Kremers, I., Nadort, M. and Arntz, A. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs transference-focused psychotherapy. *Archives of general psychiatry*, 63, 649-658.

Peled, O. (2016). A hierarchy of confrontational interventions facing 8 dysfunctional parent modes. *Schema therapy bulletin*, 4, 2-9.

Peled, O. (2020, May 28-30). New case conceptualization in Schema Therapy: Mode map circles, their interrelations, and the therapy plan [Conference presentation]. *International society of Shema Therapy (ISST), Inspire biennial conference*, Copenhagen.

Peled, O., Bar-Kalifa, E., & Rafaeli, E. (2017). Stability or instability in avoidant personality disorder: Mode fluctuations within schema therapy sessions. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 57, 126-134.

van Vreeswijk, M., Broersen, J. & Nadort, M. (2012). *The Wiley-Blackwell handbook of Schema Therapy: Theory, research and practice*. West Sussex: Wiley-Blackwell.



Young, J.E., & Klosko, J.S. (1993). *Reinventing your life*. New York: Plume.

Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

ביבליוגרפיה לחלק ב':

Arntz, A. (2012). Imagery rescripting as a therapeutic technique: Review of clinical trials, basic studies, and research agenda. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(2), 189-208.

Bosch, M., & Arntz, A. (2023). Imagery rescripting for patients with posttraumatic stress disorder: a qualitative study of patients' and therapists' perspectives about the elements of change. *Cognitive and Behavioral Practice*, 30(1), 18-34.

Lian, A. E. Z., & Bono, S. A. (2023). Refining the experiential component of schema therapy for traumatized populations: A new continuum of experiential techniques. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 7(4), 100352.

Peeters, N., Van Passel, B., & Krans, J. (2022). The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(3), 579-597.

Peled, O. (2020, May 28-30). New case conceptualization in Schema Therapy: Mode map circles, their interrelations, and the therapy plan [Conference presentation]. *International society of Shema Therapy (ISST), Inspire biennial conference*, Copenhagen.

Van den End, A., Dekker, J., Beekman, A. T., Aarts, I., Snoek, A., Blankers, M., ... & Thomaes, K. (2021). Clinical efficacy and cost-effectiveness of imagery rescripting only compared to imagery rescripting and schema therapy in adult patients with PTSD and comorbid cluster C personality disorder: study design of a randomized controlled trial. *Frontiers in psychiatry*, 12, 633614.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום – קורס מקוון סכמה תרפיה מקיף בדגש על טיפול בטראומה

שם משפחה _____ שם פרטי _____ ת.ז. _____
כתובת _____ עיר _____ מיקוד _____
כתובת E-mail (בכתב ברור): _____
טלפון בבית _____ טלפון נייד _____ מקצוע _____
מקום עבודה עיקרי _____ תפקיד _____
השכלה אקדמית PhD/MA/BA בתחום _____ מאוניברסיטה/מכללה _____
שנות ניסיון בפסיכותרפיה: _____ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר קורס מקיף בסכמה תרפיה יש / אין
♦ יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי וסיום קורס מקיף בסכמה תרפיה (במידה ויש)

ברצוני להירשם לקורס סכמה תרפיה מקיף בדגש על טיפול בטראומה

לקורס המקיף (חלק א' + ב') העלות נמוכה יותר מאשר רישום לכל חלק בנפרד
לנרשמים עד תאריך 14.8.25 – 5,293 ₪ לפני מע"מ (6,246 ₪ כולל 18% מע"מ).
לנרשמים מתאריך 15.8.25 והלאה – 6,208 ₪ לפני מע"מ (7,325 ₪ כולל 18% מע"מ).

לחלק א' בלבד (סכמה תרפיה לטראומות מוקדמות והפרעות אישיות)
לנרשמים עד תאריך 14.8.25 – 3,093 ₪ לפני מע"מ (3,650 ₪ כולל 18% מע"מ).
לנרשמים מתאריך 15.8.25 והלאה – 3,305 ₪ לפני מע"מ (3,900 ₪ כולל 18% מע"מ).

לחלק ב' בלבד (סכמה תרפיה להלומי קרב ונפגעי פעולות איבה)
לנרשמים עד תאריך 12.2.26 – 2,478 ₪ לפני מע"מ (2,925 ₪ כולל 18% מע"מ).
לנרשמים מתאריך 13.2.26 והלאה – 2,903 ₪ לפני מע"מ (3,425 ₪ כולל 18% מע"מ).

ניתן לחלק לתשלומים בתיאום עם עיריית 052-2499683.
יש לשלוח את טופס הרישום והמסמכים הנלווים סרוקים (ולא בצילום בווטסאפ) למייל
cbt.school.il@gmail.com

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

תאריך _____ חתימה _____