



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • משפחה • קהילה

## **קורס מיומנויות בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) פברואר 2022** **יוכר לגמול השתלמות**

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

מרשה לינהאן, מייסדת הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי (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 מסמסטר א', נתמקד בלמידת מגוון המיומנויות (מהפרוטוקול העדכני של 2015) שמחקרים הוכיחו את יעילותן עבור אֲנָשִׁים 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 של היכרות והשפעה על התודעה ולערוך תשאול ממוקד לאחר התרגיל ע"מ להפיק ממנו את המירב, כיצד לסייע למטופל\ת להתחבר אל ה"wise mind", 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 לשמור על קשרים ועל הכבוד העצמי, כיצד לאתגר מחשבות שמפריעות ליעילות בינאישית, כיצד לשמר\לסיים מערכות יחסים, מהו התפקיד האבולוציוני של רגשות וכיצד להשתמש בהם, כיצד להפחית פגיעות וסבל רגשי ועוד.

בנוסף ללימוד התאורטי, משתתפיו\ות הקורס יתנסו בשימוש במיומנויות ובהנחיית לימוד מיומנויות בעצמם\ן.



**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 של שימוש בכלים. המשתתפים יתבקשו לתרגל את המיומנויות הנלמדות (במפגשים ובין מפגשים) וכן להנחות לימוד של מיומנות אחת לפחות, על מנת להעמיק את למידת המיומנויות. הקורס מומלץ לתלמידים שסיימו את הקורס בסמסטר הראשון ולתלמידים ששלמו DBT בעבר ומעוניינים להכיר את פרוטוקול המיומנויות העדכני מ-2015.

**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 מוכר לגמול השתלמות !!**

**מיקום ומועדים:** הקורס יתקיים במכללה העירונית רעננה, רח' קרן היסוד 75, בימי ב' בין השעות 15:15-18:30. במידה ולא יתאפשרו לימודים פרונטליים (לדוגמא, הגבלות של משרד הבריאות) הקורס ימשיך במתכונת מקוונת בזום. במקרה של מעבר ללימודים מקוונים (שיתכנו ולא יוכרו לגמול השתלמות) לא תינתן הנחה בשכר הלימוד או החזר כספי בשל בחירה לפרוש מהקורס.

**מועדים –** 21.2.22, 28.2.22, 7.3.22, (חופשת פורים 14.3.22), 21.3.22, 28.3.22, (חופש) 4.4.22, (11.4.22 + 18.4.22 חופשת פסח), 25.4.22, (2.5.22 יום הזכרון – אין לימודים), 9.5.22, 16.5.22, 23.5.22, 30.5.22, 6.6.22, 13.6.22, 20.6.22,

**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 ב-DBT. לנרשמים עד תאריך 25.1.22 שכ"ל הינו 3,600 ₪ כולל מע"מ מתאריך 26.1.22 שכ"ל הינו 3,900 ₪ כולל מע"מ. **ניתן לחלק את שכ"ל עד 6 תשלומים שווים (ללא ריבית).** ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 1.2.22

---

לימודים: קמפוס רעננה (המכללה העירונית) • קמפוס לב השרון (בי"ח פרדסיה) • 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

ולקבל החזר מלא של שכ"ל. לאחר תאריך 2.2.22 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

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:** עו"ס קרן ניסן-אילסר, MSW, פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית, מטפלת ומדריכת CBT מוסמכת (איט"ה). בוגרת לימודי DBT ב- Behavioral Tech וב- DBT British Isles. מרצה בביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה 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 מיומנויות בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) פברואר 2022

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 \_\_\_\_\_

**תנאי לרישום - קורס מקיף ב DBT:** \_\_\_\_\_

ברצוני להירשם לקורס מקיף מיומנויות בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) פברואר 2022  
יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי

- ♦ **רישום מוקדם** (עד תאריך 25.1.22): קורס מקיף 3,600 ₪ כולל מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 26.1.22): קורס מקיף 3,900 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לחלק ל-6 תשלומים. (ללא ריבית) התשלום הראשון במועד הרישום בהעברה בנקאית או בכרטיס אשראי בתיאום עם עיריית 052-2499683, והתשלומים הנוספים בחודשים העוקבים.  
את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח סרוקים (ולא בצילום בווטסאפ) למייל [cbt.school.il@gmail.com](mailto:cbt.school.il@gmail.com)

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

תאריך \_\_\_\_\_ חתימה \_\_\_\_\_