



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס ACT ו-FACT מודל חדש וקצר-מועד של טיפולי ACT

יישום בילדים, נוער, מבוגרים - קורס מקוון

בהנחיית ד"ר אנה גולדברט - פתיחה נובמבר 2022

ביה"ס ל-CBT מציע קורס FACT - Focused Acceptance and Commitment Therapy במודל חדש, מבוסס מחקר, של טיפול קצר מועד המתבסס על רעיונות מרכזיים של טיפול בקבלה ומחויבות (ACT) ועושה שימוש בכלים קצרים, פשוטים ויעילים המותאמים לסטינג טיפולי קצר ומשמעותי.

בתחילת הקורס נלמד את עקרונות הטיפול ב-ACT ומשם נרחיב על FACT המשתמש גם הוא באסטרטגיות קבלה ומיינדפולנס כדי לעזור לאנשים לשפר את איכות חייהם הנוכחיים באמצעות ניהול מערכת היחסים שלהם עם חוויות לא רצויות, מציקות, כגון: מחשבות מטרידות, רגשות לא נעימים, זיכרונות כואבים, או תסמינים גופניים לא נוחים. כמו כן, מטפלים בגישה זאת, מסייעים למטופליהם להתחבר למערכת הערכים שלהם ולבחור התנהגויות המקדמות מימוש של ערכי ליבה אלו. אולם בטיפול FACT, כל פגישה טיפולית עומדת בפני עצמה והתהליך הטיפולי החל משלב איסוף המידע עבר אדפטציה במטרה להתאים להתערבות קצרה וממוקדת.

בזכות התמיכה המחקרית המוכיחה את יעילותו של ה-FACT ועל רקע הצורך ההולך וגדל לתת מענה ראוי לאוכלוסייה רחבה, גישה זאת זוכה לעניין ואהדה גדולה בקרב הקהילה הטיפולית שמאמצת אותה בעניין רב.

הגישה נוסדה על ידי Kirk Strosahl and Dr. Patricia Robinson מתוך הבנת הצורך ההולך וגדל במענה לאוכלוסייה רחבה והיא מתאימה למגוון רחב של מטפלים הן בילדים והן במבוגרים המעוניינים להניע תהליך של שינוי מהיר.

נראה כי טיפול ממוקד אשר מצליח להניע שינוי בפרק זמן קצר, יהפוך לשיטת טיפול רלוונטית מאוד בארגז הטיפולי הרחב של המטפלים כיום.



המנחה: ד"ר אנה גולדברט, פסיכולוגית חינוכית ורפואית מומחית בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מדריכה מוסמכת באיט"ה. מרצה בתוכניות ההכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מנהלת שותפה של מכון "גל" ובעלת קליניקה פרטית ברחובות.

ביבליוגרפיה:

Strosahl, K. D., Robinson, P. J., & Gustavsson, T. (2012). Brief interventions for radical change: Principles and practice of focused acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

Robinson, P., Gould, D., & Strosahl, K. (2011). Real behavior change in primary care: Improving patient outcomes and increasing job satisfaction. New Harbinger Publications.

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים באופן מקוון באמצעות הזום, בסמסטר א' בימי חמישי בין השעות **16:00-18:30** (3 שעות אקדמיות למפגש) למשך 13 מפגשים כאשר המפגש המסכם של הקורס (**בתאריך 09.02.23**) יהיה בן 4 ש"א ויסתיים בשעה **19:15!!** היקף הקורס 40 שעות אקדמיות.

התאריכים: 03.11.22, 10.11.22, 17.11.22, 24.11.22, 01.12.22, 08.12.22, 15.12.22, (חופשת חנוכה לא מתקיימים לימודים **22.12.22, 29.12.22**), 05.01.23, 12.01.23, 19.01.23, 26.01.23, 02.02.23, 09.02.23, (תאריך רזרבי **16.02.23**).

לימוד מקוון: הקורס יתקיים בזום, באופן מקוון. נדרש להיערך עם מחשב הכולל מצלמה ומיקרופון (רצוי להשתמש באוזניות-דיבורית) וחיבור טוב לאינטרנט. הלימוד בזום מאפשר שיתוף מסך לצפייה משותפת במצגות וסרטונים, הדגמות עם המשתתפים, חלוקה לחדרים



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

וירטואלים לצורך תרגול בזוגות ועוד. **חל איסור מוחלט להקליט את מפגשי הלימוד!!** ויש להיערך לנוכחות מלאה באמצעות המחשב, עם מצלמה פתוחה במהלך המפגשים.

אוכלוסיית יעד: הקורס מיועד למטפלים בעלי השכלה אקדמית רלוונטית, כגון: פסיכולוגים, פסיכיאטרים, עובדים סוציאליים, מטפלים באומנות, בוגרי תוכניות פסיכותרפיה מקיפות בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי, דינמי, משפחתי וכד'.

שכר לימוד: (ניתן לחלק עד 6 תשלומים בתיאום עם עירית, 052-2499683)

רישום מוקדם עד תאריך 15.8.2022:

3500 ₪ כולל מע"מ

רישום מאוחר מתאריך 16.8.2022:

3,800 ₪ כולל מע"מ

ביטול רישום עד תאריך 15.9.22 יזכה בהחזר מלא של שכר הלימוד, מתאריך 16.9.22
ביטול רישום לא יזכה בהחזר כספי.

*פתיחת הקורס תלויה במספר הנרשמים

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

לרישום ומידע נוסף ניתן לפנות לעירית 052-2499683



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום – לקורס ACT-FACT ויישום בילדים, נוער, מבוגרים נובמבר 2022

שם משפחה _____ שם פרטי _____
כתובת _____ עיר _____ מיקוד _____
כתובת E-mail (בכתב בחר): _____
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 סרוק במייל (ולא צילום וואסאפ!!)
♦ התשלום יתבצע באמצעות העברה בנקאית או כרטיס אשראי בתיאום עם עירית,
052-2499683

רישום מוקדם עד תאריך 15.8.2022:
₪ 3500 כולל מע"מ עד 6 תשלומים

רישום מאוחר מתאריך 16.8.2022:
₪ 3800 כולל מע"מ עד 6 תשלומים

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח סרוקים (ולא בוטסאפ) למייל
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 _____