



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מעשי מקוון (שלב ב'): אימון מיומנויות בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) - ינואר 2025

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

מרשה לינהאן, מייסדת הטיפול ההתנהגותי-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 קו-מנחה (תפקיד ייחודי לקבוצות DBT) ובהתמודדות עם התנהגויות שונות של משתתפי-ות קבוצה בעלי-ות קשיים בוויסות רגשי.

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.

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 אימון 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.

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים באופן מקוון באמצעות אפליקציית Zoom, בימי ג' בין השעות 15:00-19:15. מועדים – 28.1.25, 4.2.25, 11.2.25, 18.2.25, 25.2.25, 4.3.25, 11.3.25, 18.3.25, 25.3.25, 1.4.25. אנא שריינו גם את התאריך 8.4.25 למקרה הצורך.



תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח לאנשי טיפול מגישות שונות ו/או לבוגרי תוכניות הכשרה בפסיכותרפיה.

לנרשמים עד תאריך 31.12.24 - שכ"ל הינו 3,376 ₪ לפני מע"מ
לנרשמים מתאריך 1.1.25 - שכ"ל הינו 3,675 ₪ לפני מע"מ.
ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך 31.12.24 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי טיפול. מתאריך 1.1.25 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 הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כיוון שמספר המקומות מוגבל.

מנחה את הקורס: עו"ס קרן ניסן-אילסר, MSW, עוסקת בפסיכותרפיה ובהדרכה מבוססת אינטגרציה, מטפלת ומדריכת CBT מוסמכת (איט"ה). בוגרת לימודי DBT ב-Behavioral Tech וב-British Isles DBT Training. מרצה בביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה, במכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה 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 מקוון (שלב ב') בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT)

זום - ינואר 2025

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 31.12.24): קורס מקיף 3,376 ₪ לפני מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 1.1.25): קורס מקיף 3,675 ₪ לפני 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

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

תאריך _____ חתימה _____