



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מעשי: מיומנויות בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) פברואר 2023

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 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 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.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

בנוסף ללימוד התאורטי, משתתפי-ות הקורס יתנסו בשימוש במיומנויות ובהנחיית לימוד מיומנויות בעצמם-ן, כמו גם בתפקידו-ה של הקו-מנחה (תפקיד ייחודי לקבוצות DBT) ובהתמודדות עם התנהגויות שונות של משתתפי-ות קבוצה בעלי-ות קשיי וויסות.

מבנה הקורס: הקורס בן 15 מפגשים. משך כל מפגש 4 שעות אקדמיות (סה"כ 60 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות של שימוש בכלים. המשתתפים-ות יתבקשו לתרגל את המיומנויות הנלמדות (במפגשים ובין מפגשים) וכן להנחות לימוד של מיומנות 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 קבוצת 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 בקמפוס רעננה, המכללה העירונית רח' קרן היסוד 75 בימי ב' בין השעות 09:30-12:45. מועדים – 13.2.23, 20.2.23, 27.2.23, 13.3.23, 20.3.23, 27.3.23, 17.4.23, 1.5.23, 8.5.23, 15.5.23, 22.5.23, 29.5.23, 5.6.23, 12.6.23, 19.6.23, ואנא שריינו תאריך חרבי 26.6.23 למקרה של שינויים.

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 בDBT. לנרשמים עד תאריך 9.1.23 שכ"ל הינו 3,950 ₪ כולל מע"מ ולאחר מכן שכ"ל הינו 4,300 ₪ כולל מע"מ. ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 23.1.23 ולקבל החזר מלא של שכ"ל. לאחר תאריך 23.1.23 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 לעירית, 052-2499683



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

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 התנהגותי-דיאלקטי (DBT) סמסטר ב
פברואר 2023**

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. בתחום _____
מאוניברסיטת / מכללת _____
מספר שנות ניסיון בפסיכותרפיה: _____ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר _____
תנאי לרישום -קורס מקיף ב DBT שעשיתי ב _____ בשנת _____

ברצוני להירשם לקורס מיומנויות בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) אוקטובר 2022
יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי ואישור סיום קורס מקיף ב-DBT.

- ♦ **רישום מוקדם** (עד תאריך 9.1.23): קורס מקיף 3,950 ₪ כולל מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 10.1.23): קורס מקיף 4,300 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לחלק לתשלומים בתיאום עם עירית 052-2499683.

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לסרוק (ולא בצילום בווטסאפ) ולשלוח למייל
cbt.school.il@gmail.com

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

תאריך _____ חתימה _____