



ביה"ס ל-CBT  
פרט • משפחה • קהילה

## קורס מקיף מעשי בטיפול קבלה ומחויבות (ACT) אפריל 2026

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

הקורס מיועד למטפלים-ות שמבקשים-ות לא רק להכיר את עקרונות הגישה, אלא להפוך אותה לשפה פעילה ומשמעותית בקליניקה. גם אם כבר למדת את יסודות ה-ACT, הקורס הזה יאפשר לך לצלול לעומק וללמוד איך להשתמש בנקודת המבט ובהתערבויות ה-ACTיות בכדי לעזור למטופל-ת לטפח גמישות פסיכולוגית וחיים מוכוונים ערכים.

### **מהו טיפול קבלה ומחויבות (Acceptance & Commitment Therapy)?**

הטיפול נבנה ע"י סטיבן הייז ועמיתיו, שחרטו על דגלם כחזון את הפחתת הסבל האנושי. זוהי גישה טיפולית מבוססת ראיות מהגל השלישי ב-CBT, שצמחה מתוך קונטקסטואליזם פונקציונלי (כפילוסופיה), תיאוריית מסגור הזיקות (RFT) והגישה ההתנהגותית, ויונקת גם ממקורות הומניסטיים, ממדעי האבולוציה ועוד.

ACT רואה בנוקשות פסיכולוגית לא אדפטיבית כמקור לסבל האנושי ועל כן יש לסייע למטופל-ת לפתח ולטפח גמישות פסיכולוגית, המוגדרת כיכולת להמשיך לפעול לכיוון מה שחשוב לי, גם בנוכחותם של מכשולים, במטרה לעזור למטופל-ת לחיות את חייה-ה בהתאם לערכים החשובים לו-ה. זהו טיפול טרנסדיאגנוסטי (אינו מתבסס על אבחנות). ניתן להשתמש בעקרונותיו בעבודה הטיפולית עם כל סוגי הסבל האנושי ועם כל קבוצת גיל שיכולה להסתייע בטיפול פרטני\דיאדי\זוגי\משפחתי\קבוצתי וכד'.

הקורס מתחיל בהיכרות עם שורשי הגישה: קונטקסטואליזם פונקציונלי ותיאוריית מסגור הזיקות (Relational Frame Theory). לאחר מכן נעמיק בהבנת ההתבוננות ההתנהגותית הנמצאת בבסיסו של ACT והמאפשרת לנו לבחור בצורה יעילה את ההתערבויות במהלך הטיפול. ואז נעבור אל ליבת הקורס: למידה תיאורטית וחוייתית של ששת התהליכים המרכיבים את הגמישות הפסיכולוגית: מגע עם הרגע הנוכחי, קבלה, הפרדה קוגניטיבית, עצמי כהקשר, מגע עם ערכים ופעולה מחויבת וכיצד להשתמש בהם בחדר הטיפול.

### **מה מיוחד בקורס הזה?**

- ♦ מאפשר לתלמידים-ות לעבור תהליך אישי של היכרות עם המנגנונים הפסיכולוגיים המפעילים את ההתנהגויות שלהם-ן ודרכים להשפיע עליהם.



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • משפחה • קהילה

- ♦ כולל למידה חווייתית (הדגמות חיות ומוקלטות, תרגול אישי\זוגי\קבוצתי ומשחקי תפקידים) ועל כן מקנה כלים מעשיים לעבודה עם מטופלים-ות. היכולת הטיפולית נבנית דרך תרגול, ליווי והעמקה.
- ♦ כולל בתוכו היכרות ולמידה של עקרונות התנהגותיים ושל עקרונות של RFT, ולא רק את מונחי הביניים (mid level terms) של הגמישות הפסיכולוגית.
- ♦ כולל למידה על ששת הכמיהות העומדות בבסיס ששת התהליכים המרכיבים את הגמישות הפסיכולוגית.

**נושאים שיילמדו בקורס:**

- ♦ היכרות עם קונטקסטואליזם פונקציונלי.
- ♦ למידה ותרגול של המשגה פונקציונלית (abc) התנהגותית.
- ♦ היכרות עם רעיונות מרכזיים בתיאוריית מסגור הזיקות (RFT), כיצד הם באים לידי ביטוי בחדר הטיפול וכיצד ניתן להשתמש בהם בכדי לבנות מטאפורות יעילות.
- ♦ ששת התהליכים המרכיבים גמישות פסיכולוגית:
  - ✓ הכמיהה שבבסיס כל מרכיב.
  - ✓ כיצד נראות נוקשות וגמישות פסיכולוגית.
  - ✓ התערבויות חווייתיות מתאימות.
- ♦ שמים-ות את הכל ביחד: היכרות עם עבודה עם המטריקס (Matrix).
- ♦ עמדת המטפל-ת בACT.
- ♦ הבניית טיפול ACT (התחלה, אמצע וסוף).

**מבנה הקורס:** הקורס בן 10 מפגשים. משך כל מפגש 4 שעות אקדמיות (סה"כ 40 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית, צפייה וניתוח סרטונים והדגמות חיות, משחקי תפקידים והתנסויות חווייתיות-מעשיות.

**גודל קבוצה עד 20 משתתפים.**

נדרש להיערך עם מחשב הכולל מצלמה ומיקרופון (רצוי להשתמש באוזניות-דיבורית) וחיבור טוב לאינטרנט. הלימוד בזום מאפשר שיתוף מסך לצפייה משותפת במצגות, הדגמות עם המשתתפים, חלוקה לחדרים וירטואלים לצורך תרגול בזוגות ועוד. חל איסור מוחלט להקליט את מפגשי הלימוד!! ויש להיערך לנוכחות מלאה באמצעות המחשב, עם מצלמה פתוחה במהלך המפגשים.

**תעודה:** נדרשת נוכחות של 80% לפחות משעות הקורס כדי לזכות בתעודת גמר מטעם ביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה.

**שעות הקורס יכולות להיבחר כחלק מהדרישות לשנה ג' (150 ש"א) עבור המעוניינים להגיע לתעודה תלת שנתית בפסיכותרפיה התנהגותית- קוגניטיבית.**



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • משפחה • קהילה

**מיקום ומועדים:** הקורס יתקיים בזום, בימי חמישי, בין השעות 11:45-08:30, בתאריכים: 9.4.26, 16.4.26, 23.4.26, 30.4.26, 7.5.26, 14.5.26, 28.5.26, 4.6.26, 11.6.26, 18.6.26.

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

**לנרשמים עד תאריך 18.3.26** - שכ"ל הינו 3,700 ₪ כולל 18% מע"מ  
**לנרשמים מתאריך 19.3.26** - שכ"ל הינו 3,950 ₪ כולל 18% מע"מ.  
ניתן לחלק את שכ"ל בתיאום עם עירית.

ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך 18.3.26 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי טיפול. מתאריך 19.3.26 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום.

\*פתיחת הקורס תלויה במספר הנרשמים.

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, עוסקת בפסיכותרפיה ובהדרכה מבוססות אינטגרציה, מטפלת ומדריכת CBT מוסמכת (איט"ה). בוגרת לימודי ACT ו-CBS בישראל ובחו"ל. מרצה בביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה, במרכז "שילוב", בביה"ס ל-CBT רב תרבותי, בביה"ס הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בבריאות הנפש ובמסגרות נוספות. חברה בוועד המנהל של הסניף הישראלי של ה-ACBS.

### **ביבליוגרפיה:**

- Hayes, S. (2019). *A liberated mind: The essential guide to ACT*. Random House.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). *The essential guide to the ACT Matrix: A step-by-step approach to using the ACT Matrix model in clinical practice*. New Harbinger Publications.
- Ramnero, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. New Harbinger Publications.
- Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2015). *Mastering the clinical conversation: Language as intervention*. Guilford Publications.



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • משפחה • קהילה

**טופס רישום – קורס מקיף ACT מקוון – אפריל 26**

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 Ph.D/M.A./B.A. בתחום \_\_\_\_\_  
מאוניברסיטת / מכללת \_\_\_\_\_  
מספר שנות ניסיון בפסיכותרפיה: \_\_\_\_\_ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר \_\_\_\_\_

- ♦ יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי
- ♦ תשלום טלפוני בכרטיס אשראי – (עד 6 תשלומים ללא ריבית) - עירית 0522499683

**רישום מוקדם עד תאריך 18.3.26: 3,700 ₪ כולל 18% מע"מ**

**רישום מאוחר מתאריך 19.3.26: 3,950 ₪ כולל 18% מע"מ**

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח 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 \_\_\_\_\_