



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מקיף ומעשי בטיפול קבלה ומחויבות (ACT) מקוון - אפריל 2027

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-ACT 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. בסיום הקורס יתקיים מבחן רב-ברירה כדי לקדם את הטמעת החומר הנלמד.

הקורס יתקיים בזום, נדרש להיערך עם מחשב הכולל מצלמה ומיקרופון (רצוי להשתמש באחזניות-דיבורית) וחיבור טוב לאינטרנט. בשל שיתוף במקרים טיפוליים חל איסור מוחלט להקליט את מפגשי הלימוד!! ויש להיערך לנוכחות מלאה באמצעות המחשב, עם מצלמה פתוחה במהלך המפגשים.

גודל קבוצה עד 20 משתתפים.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

***** הקורס מוכר באיט"ה לצבירת שעות לשנה ג' בתוכנית תלת שנתית בפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית.**

תעודה: נדרשת נוכחות של 80% לפחות משעות הקורס כדי לזכות בתעודת גמר מטעם ביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה, באישור איט"ה. שעות הקורס יכולות להיזכר כחלק מהדרישות לשנה ג' (150 ש"א) עבור המעוניינים להגיע לתעודה תלת שנתית בפסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית.

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים בזום, בימי שלישי, בין השעות 08:30-11:45, בתאריכים: 29.6.27, 22.6.27, 15.6.27, 8.6.27, 1.6.27, 25.5.27, 18.5.27, 4.5.27, 13.4.27, 6.4.27 (שימו לב: לא יתקיים שיעור ב-20.4.27 פסח, -27.4.27 פסח, 11.5.27-יום הזיכרון). אנא שמרו על התאריך 6.7.27, על מנת שנוכל להיפגש בו במידת הצורך.

תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח לאנשי מקצוע מגישות שונות בעלי תואר במקצוע טיפולי ורישיון מקצועי ו/או בוגרי תוכנית פסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית.

לנרשמים עד תאריך 5.1.2027 - שכ"ל הינו 2,950 ₪ כולל מע"מ
לנרשמים מתאריך 6.1.2027 - שכ"ל הינו 3,200 ₪ כולל מע"מ.
ניתן לחלק את שכ"ל לתשלומים בתיאום עם עיריית 052-2499683.
ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 23.3.27 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי טיפול. מתאריך 24.3.27 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

*פתיחת הקורס תלויה במספר נרשמים.

יש למלא את טופס הרישום ולשלוח במייל לכתובת cbt.school.il@gmail.com לפרטים נוספים ניתן לפנות לעיריית, 052-2499683

מנחה את הקורס: קרן ניסן-אילסר, MSW, עוסקת בפסיכותרפיה, בהדרכה ובהוראה של פסיכותרפיה מבוססת אינטגרציה. מומחית ומדריכה מוסמכת ב-CBT (מטעם איט"ה), מומחית בסכמה תרפיה (מטעם ה-ISST). בוגרת לימודי גל שלישי בישראל ובחול. מלמדת באוניברסיטת בר אילן, בביה"ס ל-CBT פרט משפחה קהילה, במרכז שילוב, בביה"ס ל-CBT רב תרבותי, במכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה ובמגוון מסגרות נוספות. חברה



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

בוועד המנהל של הסניף הישראלי של ה-ACBS. מאמינה בחיבור שבין פסיכותרפיה מבוססת ראיות (נאמנה למקור!) לבין התאמה אישית ומדויקת למי שנמצא בחדר-המטופלים-ות והמטפלים-ות כאחד.

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 27

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./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 5.1.27: 2,950 ₪ כולל 18% מע"מ

רישום מאוחר מתאריך 6.1.27: 3,200 ₪ כולל 18% מע"מ

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח למייל cbt.school.il@gmail.com

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

תאריך _____ חתימה _____