



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מעשי פרונטלי (שלב ב'): אימון מיומנויות בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT)-מוכר לגמול השתלמות- פברואר 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



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

הכבוד העצמי, כיצד לאתגר מחשבות שמפריעות ליעילות בינאישית, כיצד לשמר\לסיים 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 13 מפגשים. משך כל מפגש 4 שעות אקדמיות (סה"כ 52 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 בקמפוס רעננה, המכללה העירונית רח' קרן היסוד 75 בימי ב' בין השעות 09:30-12:45. מועדים – 17.2.25, 24.2.25, 3.3.25, 10.3.25, 17.3.25, 24.3.25, 31.3.25, 7.4.25, 21.4.25, 28.4.25, 5.5.25, 12.5.25, 19.5.25 (לא יתקיים שיעור ב-14.4.25 - פסח). אנא שריינו גם את התאריך 26.5.25 למקרה הצורך.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

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

לנרשמים עד תאריך 20.1.25 - שכ"ל הינו 3,376 ₪ לפני מע"מ

לנרשמים מתאריך 21.1.25 - שכ"ל הינו 3,675 ₪ לפני מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך 20.1.25 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי טיפול. מתאריך 21.1.25 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 לעירית, 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 מבוססות 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 פרונטלי (שלב ב') בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT)
רעננה - פברואר 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 20.1.25): קורס מקיף 3,376 ₪ לפני מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 21.1.25): 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 חשבוניות מס/קבלה באמצעות המייל.
תנאי הקורס, הקבלה ומדיניות החזר הכספי ידועים ומקובלים עלי.

תאריך _____ חתימה _____