



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מקוון מקיף בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) – אוקטובר 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 לכלי טיפולי פעיל ומשמעותי בקליניקה. גם אם כבר למדת את יסודות ה-DBT – הגיע הזמן לצלול לעומק וללמוד איך להפעיל בפועל DBT מבוסס ראיות בעבודה הקלינית.

מהו טיפול התנהגותי-דיאלקטי (Dialectical Behavior Therapy)?

הטיפול נבנה ע"י מרשה לינהאן, שחרטה על דגלה את החזון: "אם אני הצלחתי להוציא את עצמי מהגיהנום, אני אמצא דרך שבה גם אחרים יוכלו לצאת משם". זוהי גישה טיפולית מבוססת ראיות מהגל השלישי של ה-CBT, שהיא פורצת דרך ב **טיפול פסיכותרפויטי עם א-נשים המתמודדי-ות עם קשיים נפשיים מורכבים**, ביניהם: אובדנות כרונית, הפרעת אישיות גבולית, התמכרויות, הפרעות אכילה, טראומה מורכבת (ועוד). עקרונותיה מתאימים **לעבודה טיפולית עם כל מטופל-ת שמתקשה בוויסות רגשי**.

DBT רואה בקושי בוויסות רגשי סיבה מרכזית לשימוש שאנו עושים-ות בהתנהגויות שגורמות לנו לסבל בטווח הארוך. על מנת להגביר את יעילותו של הטיפול באוכלוסיות המתמודדות עם מורכבויות, DBT מבנה את הטיפול לפי הירארכיה ושלבים, המתייחסים להתנהגויות מסכנות חיים, להתנהגויות הפוגעות בקשר הטיפולי, להתנהגויות המפריעות לאיכות חיים, להתמודדות עם טראומה (והפרעות מאג'וריות אחרות) ולבניית חיים ששווה לחיותם. הטיפול כולל עבודה משותפת ושיטתית בגובה העיניים והוא מתמקד בהבנה התנהגותית מעמיקה של ההתנהגויות של המטופל-ת וכן בלימוד מיומנויות התנהגותיות וקוגניטיביות בשילוב עם מיומנויות מעולם הזן-בודהיזם והפילוסופיה הדיאלקטית, שיחדיו מסייעות למטופל-ת להפחית את הסבל, להגביר את האושר ולהגשים חיים ששווה לחיותם, כפי שהוא\היא תופס-ת אותם.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

DBT כולל טיפול פרטני, לימוד מיומנויות (פרטני/קבוצתי), אימון טלפוני, התערבויות מערכתיות/סביבתיות וקבוצת עמיתים-ות. במסגרת הקורס הזה **נלמד ונתרגל** את הבסיס הרעיוני שמאחורי הגישה ונתמקד בעקרונות הבסיסיים של בניית המשגה ומהלך הטיפול הפרטני, לימוד המיומנויות (קשיבות, ויסות רגשי, יעילות בינאישית ועמידות במצוקה), האימון הטלפוני, ההתערבויות הסביבתיות וקבוצת העמיתים-ות. בנוסף, נלמד כיצד לעשות הערכה התנהגותית מקיפה ולהשתמש בעקרונות ההתנהגותיים על מנת לסייע למטופלים-ות, גם כאלה הנמצאים-ות בסיכון גבוה לאובדנות.

מה מיוחד בקורס הזה?

- ♦ מבוסס על תכני ה־Foundational Training של מכון Behavioral Tech (המכון של מרשה לינהאן), **על מנת ללמוד DBT נאמן למקור (ומבוסס מחקר)**.
- ♦ כולל למידה חווייתית (הדגמות חיות ומוקלטות, תרגול אישי/זוגי/קבוצתי ומשחקי תפקידים) ועל כן מקנה כלים מעשיים לעבודה עם מטופלים-ות שמתמודדים-ות עם קושי בוויסות רגשי. היכולת הטיפולית נבנית דרך תרגול, ליווי והעמקה.
- ♦ מאפשר קבלת משוב אישי על בניית המשגה, שימוש בניתוח שרשרת, שימוש במיומנויות ועוד.

נושאים שיילמדו בקורס:

- ♦ הבסיס הרעיוני של הגישה (התיאוריה הביו-סוציאלית) וממצאי מחקרים.
- ♦ עקרונות של קבלה ושל דיאלקטיקה.
- ♦ הנחות המוצא של הגישה ובניית המשגת מקרה .
- ♦ שבעת סוגי התיקוף בDBT.
- ♦ עקרונות התנהגותיים וקוגניטיביים: בניית הערכה התנהגותית מקיפה, שימוש בחיזוקים, בעונשים וב תליות (contingency), כמו גם בחשיפה ובאיתגור קוגניטיבי בסיסי כדי לסייע למטופל -ת לאמץ התנהגויות חדשות.
- ♦ מאפייני הטיפול הפרטני, כולל תרגול מקיף של כתיבת ניתוחי שרשרת. וניתוח חוליות חסרות .
- ♦ מאפיינים כלליים וטעימה של מיומנויות הליבה (קשיבות, יעילות בינאישית, וויסות רגשי ועמידות במצוקה). *מתוכנן להיפתח קורס המשך שיעסוק במיומנויות אלה באופן מעמיק .
- ♦ מאפייני האימון הטלפוני וכיצד להגביר את יעילותו .



- ♦ מאפייני קבוצת עמיתים-ות.
- ♦ מאפייני טיפול DBT בעבודה עם א- נשים המתמודדים-ות עם אובדנות (פרוטוקול LRAMP).
- ♦ היכרות עם הבנייה של הסביבה באמצעות DBT וחשיפה לפיתוחים חדשים של הגישה עבור הפרעות נוספות (כמו DBT לנוער, DBT להפרעות של שליטת-יתר DBT, לבתי ספר ועוד).

מבנה הקורס: הקורס בן 12 מפגשים. משך כל מפגש 5 שעות אקדמיות (סה"כ 60 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות (גם מעבודתם-ן הקלינית של המשתתפים-ות). ייעשה שימוש בתרגול מיומנויות הטיפול ולמשתתפים-ות יתאפשר להציג ניתוחי שרשרת על מנת להעמיק את למידת הכלי. בסיום הקורס יתקיים מבחן רב- ברירה כדי לקדם את הטמעת החומר הנלמד.

גודל קבוצה עד 20 משתתפים.

הקורס יתקיים בזום, נדרש להיערך עם מחשב הכולל מצלמה ומיקרופון (רצוי להשתמש באוזניות-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.

***** הקורס עומד בתנאים הנדרשים לשם קבלה לאגודה הישראלית לטיפול DBT.**

***** 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 להיצבר 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 09:30-14:00: בתאריכים: 10.11.26, 13.10.26, 20.10.26, 27.10.26 (אלא אם כן יוכרז כיום בחירות), 3.11.26, 10.11.26, 17.11.26, 24.11.26, 1.12.26, 8.12.26, 15.12.26, 22.12.26, 29.12.26. אנא שמרו על התאריך 5.1.27, על מנת שנוכל להיפגש 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 2026.8.13 – שכ"ל הינו 3,950 ₪ כולל מע"מ.

לנרשמים מתאריך 2026.8.14 – שכ"ל הינו 450,4 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לחלק את שכ"ל ל תשלומים בתיאום עם עיריית 052-2499683.

ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 202.9.296 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200

₪ דמי טיפול. מתאריך 9.302026. 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. בוגרת לימודי DBT ב Behavioral Tech וב British Isles

DBT Training. מומחית ומדריכה מוסמכת ב CBT (מטעם איט"ה), מומחית בסכמה

תרפיה (מטעם ה ISST). 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. מאמינה בחיבור שבין פסיכותרפיה מבוססת

ראיות (נאמנה למקור!) לבין התאמה אישית ומדויקת למי שנמצא בחדר- המטופלים-ות

והמטפלים-ות כאחד.

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. (2025). DBT Skills training manual. Guilford Publications.
- Linehan, M. M. (2025). 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 מקיף DBT מקוון - אוקטובר 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 PhD/M.A./B.A. בתחום _____
מאוניברסיטת / מכללת _____
מספר שנות ניסיון בפסיכותרפיה: _____ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר _____

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

רישום מוקדם עד תאריך 13.8.26: 3,950 ₪ כולל 18% מע"מ

רישום מאוחר מתאריך 14.8.26 : 4,450 ₪ כולל 18% מע"מ

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

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

תאריך _____ חתימה _____