



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

סוד ההצלחה של המקצוענים בפסיכותרפיה **מיומנויות להגברת תובנה ומוטיבציה אצל מטופלים**

מיני-קורס מעשי לשיפור התערבויות משותפות למגוון גישות פסיכותרפיה
קורס מקוון בהנחיית: מר דן סאקס – פתיחה נובמבר 2022

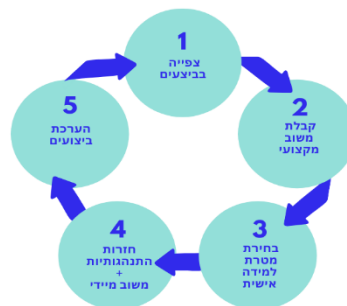
כולנו מכירים את החוויה הנעימה של מפגש עם מטופלים מלאי מוטיבציה לשינוי. לעומתם, מי מאתנו לא סיים יום עם דכדוך ותסכול לאור הקושי להניע מטופלים שתקועים בנקודת מבט חסרת תקווה. בקורס זה נלמד ונתאמן על מיומנויות שיחה שמולידות שינוי אצל מטופלים. בעזרת הדיאלוג הסוקראטי ומיומנויות הראיון המוטיבציוני נתאמן על היכולת שלנו להניע את מטופלינו לשינוי שהם בוחרים. על ידי פירוק מיומנויות גדולות לתרגולים קטנים, והרכבתם חזרה בסוף הקורס, כל משתתף יוכל לבצע דיאלוג מיטיב עם מטופליו על בסיס עקרונות מבוססי תאוריה ומחקר.

הלמידה בקורס תהיה מעשית מאוד, ותכלול תרגול ממוקד של מיומנויות בעזרת עקרונות Deliberate Practicen. תרגול מסוג זה מורכב מקבוצת עקרונות שנמצאו כיעילים ביותר לרכישת מיומנות במגוון רחב של תחומים. בשנים האחרונות, ישנה התפתחות משמעותית בשינוי האופן בו רוכשים מיומנויות טיפול, עם מעבר מלמידה פסיבית של ידע, לאימון מעשי ורכישת מיומנויות. Deliberate Practice מציע מסגרת תרגול שיטתית ומבוססת מחקר לבניית היכולות שלנו לעזור למטופלים שלנו. הלמידה השיטתית מאפשרת הבנה ושליטה במיומנויות שלעיתים נתפסות כעמומות או קשות מאוד לביצוע. דוגמא בולטת למיומנות כזו היא הדיאלוג הסוקראטי – כולנו עושים את זה, אבל לאף אחד לא ברור איך בדיוק זה אמור להיראות.

האימון המכוון מציע מסגרת תרגול שיטתית, מבוססת מחקר, לשיפור היכולת להציע התערבויות מדויקות למטופל בתזמון, באפקט ובתוכן.

שיטה זו מורכבת מחמישה שלבים מרכזיים בהם נתנסה בקורס: צפייה בביצועים שלנו ושל מטפלים מנוסים, בחירת מטרות למידה, תרגול המיומנויות, קבלת משוב והערכת ביצועים. בעזרת סרטונים, הדגמות וטכניקות אימון שיטתיות נלמד יחד איך להפוך את הדברים שאנחנו יודעים לדבר עליהם,

מעגל האימון המכוון



לדברים שאנחנו יודעים לעשות. בסוף הקורס, מטפלים יהיו מסוגלים להשתמש באימון מכוון במסגרת הדרכות, קבוצות למידה ואימונים עצמאיים בחייהם המקצועיים.

במהלך הקורס הלמידה תתמקד בשני מישורים עיקריים. הראשונה, היא שכלול 'מיומנויות בסיס' כגון הקשבה אמפטית, תיקוף ושאלת שאלות. השניה, היא היכולת להרכיב יחד את המיומנויות השונות ולבחור התערבויות מיטביות בכל רגע נתון בטיפול, באופן המייצר דיאלוג שמניע שינוי ומעורר מוטיבציה במטופלים.

במסגרת הקורס משתתפים ילמדו כיצד לזהות משוב של מטופלים בזמן אמת, ולהשתמש במשוב להמשך למידה והתפתחות מקצועית. משתתפים ילמדו כיצד ניתן להתאמן על מיומנויות טיפול מורכבות ברמת אתגר מותאמת אישית, ולראות התקדמות עקבית ויציבה בתוצאות הטיפול.

הקורס מיועד למתחילים וותיקים כאחד. התרגולים מותאמים באופן אישי לרמת המיומנות של כל משתתף.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

אז מה נלמד בקורס:

מפגש ראשון: מבוא

- מה זה אימון מכוון (Deliberate Practice)?
 - איך מתאמנים על מיומנויות בפסיכותרפיה – הדגמה
 - איך מתאמנים על מיומנויות בפסיכותרפיה – תרגול קבוצתי ומשוב
- מפגש שני: הדיאלוג הסוקראטי – איך זה נראה ולמה עושים את זה?**
- כיצד נראה דיאלוג סוקראטי טוב?
 - תרגול קבוצתי - שאלת שאלות פתוחות
 - תרגול בזוגות – שכלול שאלות חידוש-פרספקטיבה (perspective taking questions)

מפגש שלישי: שיקוף תיקוף וסיכום – לשנות מבלי להוסיף

- שיקופים – איך להוביל שיחה מבלי להוסיף דבר
- סיכומים – איך לארגן חלקי מידע עבור מטופלים תוך כדי הפגישה
- מיומנות בין אישית מסייעת – כיצד המילים שאנו בוחרים משפיעים על תוצאות הטיפול

מפגש רביעי: שאלות ניתוח ושאלות שינוי

- שאלות ניתוח – איך ומתי לשאול שאלות מכוונות תובנה
- שאלות שינוי – איך ומתי להפוך את התובנה לשינוי
- תרגול שאלות בזוגות

מפגש חמישי: שימוש במשוב מטופלים לדיוק הטיפול

- מהם מדדי ההצלחה שמנבאים שינוי אצל מטופלים?
- תרגול זיהוי מדדי שינוי
- תרגול תגובה למדדי השינוי



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

מפגש שישי: לאסוף את החלקים

- חיבור מיומנויות שונות יחד – התאמת אתגר באופן אישי
- תרגול דיאלוג סוקראטי מלא
- שימוש בעקרונות Deliberate Practice בלמידה עצמאית

המנחה: דן סאקס הוא פסיכולוג בהתמחות קלינית, מטפל CBT. דן הוא דמות מובילה בהטמעת אימון מכון במגוון מסגרות אקדמיות וקליניות בארץ ובעולם. מייסד **אמפי** – אימון מכון בפסיכותרפיה ישראל, מוסמך כמדריך מטעם **החברה הבינלאומית לאימון מכון (IDPS)** ומשמש כמזכיר בוועד המנהל של החברה. בקרוב יתפרסם פרק שכתב אודות שילוב אימון מיומנויות טיפול בהכשרת מטפלים בספר החדש של הוצאת SpringerNature על הדרכה בCBT.



לימוד מקוון: הקורס יתקיים בזום. נדרש להיערך עם מחשב הכולל מצלמה ומיקרופון (רצוי להשתמש באוזניות-דיבורית) וחיבור טוב לאינטרנט. הלימוד בזום מאפשר שיתוף מסך לצפייה משותפת במצגות וסרטונים, 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.**

מבנה הקורס: הקורס בן 6 מפגשים. משך כל מפגש שעתיים וחצי (3 שעות אקדמיות למפגש). סך הכל יכול לקורס 18 שעות אקדמיות.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

מועדים: הקורס יתקיים בזום בימי שני בערב בין השעות 20:00-22:30
בתאריכים הבאים: 7.11.22, 14.11.22, 21.11.22, 28.11.22, 5.12.22,
12.12.22 ואנא שימרו תאריך רזרבי 19.12.22 למקרה הצורך.

תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח לעוסקים בפסיכותרפיה מגישות שונות.

עלות: לנרשמים עד תאריך 15.8.22 – 1,500 ₪ כולל מע"מ.

לנרשמים מתאריך 16.8.22 – 1,900 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך 15.9.22 ולקבל החזר מלא של שכ"ל,
מתאריך 16.9.22 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

יש למלא את טופס הרישום, לצרף תעודות, לסרוק ולשלוח
למייל cbt.school.il@gmail.com (אין לשלוח צילומים בווטסאפ). הקבלה
לקורס תאושר לאחר ביצוע התשלום.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לעירית, 052-2499683

**פתיחת הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כדי להבטיח
את מקומכם!!**



רשימות ספרים ומאמרים:

Anders Ericsson, K. (2008). Deliberate practice and acquisition of expert performance: a general overview. *Academic emergency medicine*, 15(11), 988-994.

Goldberg, S. B., Babins-Wagner, R., Rousmaniere, T., Berzins, S., Hoyt, W. T., Whipple, J. L., ... & Wampold, B. E. (2016). Creating a climate for therapist improvement: A case study of an agency focused on outcomes and deliberate practice. *Psychotherapy*, 53(3), 367.

המלצות:

"דרך פרקטית ואפקטיבית לשיפור מגוון מיומנויות טיפוליות תוך כדי תרגול, קבלת משוב מידי ושיפור הביצוע באופן מותאם. מפגשי התרגול עם דן מהווים עבורי כלי מצוין להקפיץ את הכישורים החשובים לי לרמה הבאה..."
ד"ר רן ליטמן, פסיכולוג קליני



"האימון המכוון מאפשר למידה חדשה ומרעננת של עולם הטיפול, ובהרבה מקרים הופך קשיים עמומים לכדי מיומנויות ברורות ונרכשות."
יובל גייגר, הקליניקה הקהילתית, באר-שבע



"כפרקטיקנטית וכמטפלת התרגול עם דן נתן לי ביטחון גדול יותר לנסות התערבויות שעוד לא ניסיתי עם מטופלים, ולהביא לשינוי" עמית סמט, סטודנטית לפסיכולוגיה קלינית





ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום קורס מקוון: סוד ההצלחה של המקצוענים בפסיכותרפיה

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

ברצוני להירשם לקורס – סוד ההצלחה של המקצוענים בפסיכותרפיה

התשלום:

- ♦ רישום מוקדם עד תאריך 15.8.22 - 1,500 ₪ כולל מע"מ.
- ♦ רישום מתאריך 16.8.22 – 1,900 ₪ כולל מע"מ.
- ♦ לביצוע התשלום יש להתקשר לעירי, 052-2499683.

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח סרוקים (ולא בווטסאפ) 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 _____