

## ניהול אקדמי – ד"ר הדס מור-אופק

### תכנית לימודית דו שנתית

## להכשרת מטפלים קוגניטיביים התנהגותיים - CBT

### חשון תשע"ט – אלול תש"פ

**טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT)** הינו טיפול קצר מועד וממוקד מטרה, בשיטה חדשנית שהוכיחה יעילות מובהקת במגוון הפרעות. הגישה מבוססת על ממצאי מחקרים ועל תיאוריות פסיכולוגיות עדכניות. יתרונה הבולט הוא בהישגים שהיא נוחלת במגוון רחב של קשיים, בטווח קצר יחסית.

טיפול קוגניטיבי התנהגותי הפך בשנים האחרונות לטיפול הנפשי המועדף בהפרעות כמו חרדות מסוגים שונים, תסמונת פוסט טראומטית, מצבים של דיכאון, אובססיות, הפרעות אכילה וכדומה. כיום הוא נבחר כהתערבות מועדפת אף בהפרעות אישיות. טיפול בשיטת CBT נמצא יעיל אף בבעיות נפוצות, המאפיינות אנשים בטווח הנורמה כגון: ניהול כעסים, חוסר ביטחון עצמי, דאגנות יתר וקשיים רבים העולים בחיי היומיום.

**מטרת התכנית** היא להכשיר מטפלים העוסקים בפועל בתחום הבין – אישי במגזר הדתי והחרדי בידע תאורטי ושיטות התערבות טיפוליות התנהגותית קוגניטיבית. הדגש הוא על התאמת השיטה לרקע ולתרבות הייחודיים למגזר ברמה מקצועית גבוהה, העונה לקריטריונים של האגודה האירופאית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי. כפי שנלמדים במרכזים להכשרת CBT ב"תל השומר" וב"הדסה".

ההכשרה בשיטה תעשיר את מיומנויות הטיפול ותפשר ללומדים התייעלות בתחום עיסוקם המקצועי והטיפול.

### התכנית מאושרת ע"י איטיה - האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותית

### אוכלוסיית היעד

גברים או נשים בקבוצות נפרדות.

- **מסלול גברים בעלי תואר אקדמי** (רגיל או אקוויולנטי) **ב:** חינוך מיוחד / בייעוץ חינוכי / בהפרעות בתקשורת / בעבודה סוציאלית / בסיעוד / בתחומי הטיפול השונים (טיפול באומנות, בדרמה, במוסיקה וכד'), / פסיכולוגים קליניים ופסיכיאטרים.

- **מסלול נשים בעלות תואר אקדמי** (רגיל או אקוויולנטי) **ב:** חינוך מיוחד / בייעוץ חינוכי / בהפרעות בתקשורת / בעבודה סוציאלית / בסיעוד / בתחומי הטיפול השונים (טיפול באומנות, בדרמה, במוסיקה וכד'), / פסיכולוגיות קליניות ופסיכיאטרים.

## מבנה הקורס

ארבעה סמסטרים (שנתיים אקדמיות)

**התכנית כוללת 330 שעות, מתוכן:**

**280 שעות למידה פרונטלית**

**50 שעות הדרכה קבוצתית, מתוכן:**

20 שעות הדרכה קבוצתית (עד ל-4 מודרכים בקבוצה) תינתנה כחלק אינטגרלי מהקורס, במהלך שנת הלימודים הראשונה. (בתשלום נפרד שיסובסד ע"י המכללה)

30 שעות ההדרכה הנוספות תילקחנה על ידי הסטודנטים בשנה השניה ללימודים באופן חופשי, על ידי מדריכים המוכרים על ידי איט"ה.

## מבנה ההדרכה הקבוצתית

קבוצה יכולה להיות בת שניים שלושה או ארבעה מודרכים. בעת מפגש הדרכה יש להקציב לכל מודרך לפחות חצי שעה. לפיכך קבוצה של שניים תקבל שעת הדרכה בהיקף של 60 דקות ואז ירשם לה קרדיט על שעת הדרכה אחת. קבוצה של שלושה שתקבל הדרכה לפחות בהיקף של שעה וחצי ויירשם לחברי הקבוצה קרדיט של שתי שעות הדרכה. קבוצה של ארבעה תקבל הדרכה בהיקף של שעתיים מלאות ויירשם לחברי הקבוצה כאילו עשו שתי שעות הדרכה

עלויות ההדרכה הקבוצתית- בשנה א- המחיר לשעת הדרכה קבוצתית יסובסד ע"י המכללה

## קורס פסיכופתולוגיה

סטודנטים וסטודנטיות שלא למדו קורס זה במסגרת לימודי התואר הראשון או השני, יידרשו ללמוד קורס מקוון אקדמי בפסיכופתולוגיה, שנלמד במסגרת המכללה (בתשלום נפרד).

**הצלחה בתכנית מהווה תנאי הכרחי לקראת קבלה כחבר באיט"ה.**

## תכני הלימוד

**התוכנית הבסיסית תכלול שני שלבים :**

**שלב ראשון** של רכישת מיומנויות בסיסיות בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי

**שלב שני** של רכישת מיומנויות ספציפיות לטיפול בילדים, בבני נוער במשפחה, ורכישת מיומנויות של טיפולי הגל שלישי ב CBT.

## התכנית כוללת (בין השאר)

- מבוא לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית
- יסודות הטיפול הקוגניטיבי
- הערכה והמשגה, תהליכים קוגניטיביים, תהליכים התנהגותיים, מיומנויות ויסות והרפיה ועוד
- מודלים קוגניטיביים-התנהגותיים למצבים פסיכופתולוגיים – תיאוריה ופרקטיקה
- טיפול בדיכאון, טיפול בהפרעות חרדה, הפרעות אובססיביות-קומפולסיות, הפרעת קשב וריכוז, הפרעות אכילה, הקניית דפוסי אכילה בריאה
- טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים ובנוער
- טיפול בדיכאון אצל ילדים, הפרעות התפתחותיות - ASD, הפרעות חושיות, אטיולוגיה ועקרונות טיפול
- הדרכת הורים בשיטת CBT, עבודה עם מתבגרים
- מיומנויות חברתיות, הפרעת התנגדות, הפרעת התנהגות, גל שלישי ב CBT – יישום בטיפול בילדים
- הפרעת קשב וריכוז, ועוד
- טיפול משפחתי באוריינטציה קוגניטיבית-התנהגותית
- טיפול בהפרעות פוסט טראומטיות
- גישות הגל השלישי ב CBT

## התכנית כוללת מגוון קורסי התמחות לבוגרי הקורס

### מטלות לימודיות

תלמידי וסטודנטיות התכנית יהיו זכאים לתעודת סיום הקורס, באם יעמדו בדרישות הבאות:

1. נוכחות חובה בשיעורים.
2. קריאת חומרי הלימוד ועיון בספרות מקצועית מומלצת.
3. הגשת מטלות הביניים ומטלות סיכום הקורס: בסיום כל קורס תינתן מטלה או יערך מבדק אודות החומר הנלמד. בסיום השנה הראשונה תוגש עבודה י/תידרש כל תלמיד/ה להגיש עבודה בה יוצג טיפול קוגניטיבי-התנהגותי. עבודה זו תכלול את המשגת המקרה, ההתערבויות והרציונל לבחירתן, הדגמה להתערבויות שנקטו, סיום הטיפול ותוצאותיו. עם תום תכנית ההכשרה תוגש עבודה בהיקף עבודה סמינריונית בה תיסקר אחד ממצבי הפסיכופתולוגיה שנלמדו, ויובא טיפול המדגים את העבודה הקוגניטיבית-התנהגותית במקרה המציג מצב זה. טיפול זה יכלול המשגת מקרה, התערבויות, הדגמות, סיכום ומניעת הישנות.
4. 50 שעות הדרכה קבוצתיות.
5. טיפול ב- 8 מטופלים המציגים 3 סוגים של מצבי פסיכופתולוגיה שונים.

## בין המרצים:

- הגב' טובי ממן**, עו"ס קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איטי"ה, מנהלת המרכז החרדי לטיפול ב CBT, חברת ועד איטי"ה.
- ד"ר הדס מור-אופק**, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איטי"ה, עוסקת בטיפול ובהדרכה בפרקטיקה פרטית. חברת ועד הפורום לנוירופסיכואנליזה.
- ד"ר נפתלי ישראלי**, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איטי"ה, עובד כמטפל וכמדריך בשירותי הייעוץ לסטודנט של האוניברסיטה העברית, מרצה באוניברסיטה הפתוחה, במכינה של האוניברסיטה העברית ובאוניברסיטת תל אביב, וכותב בעיתון לילדים "עיניים".
- ד"ר אסתר וייסמן**, פסיכולוגית חינוכית, מומחית ומדריכה מטעם איטי"ה.
- ד"ר קאירה סרנר-לוי**, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איטי"ה, עוסקת בפרקטיקה פרטית ובהוראה.
- ד"ר רונדה אדסקי**, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איטי"ה, עובדת בפרקטיקה פרטית, מרצה בתוכניות להכשרת מטפלי CBT, עובדת בקרן גפן.
- ד"ר אלכס לוינזון**, מטפל משפחתי, מנהל מכון "מחשבות".
- הגב' תמר פודולי**, פסיכולוגית התפתחותית, מומחית מטעם איטי"ה, מטפלת בפנימיה טיפולית ובמכון "קוגניטיקה", דוקטורנטית באוניברסיטת חיפה.
- מר ליאור כהן**, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איטי"ה, עובדת בפרקטיקה פרטית ובקופ"ח מאוחדת.
- הגב' ברכה זורנברג-גרוס**, עו"ס קלינית, מומחית מטעם איטי"ה, מטפלת בפרקטיקה פרטית.
- הגב' יעל דנק**, עו"ס קלינית, מומחית מטעם איטי"ה, יו"ר טד"י, עוסקת בטיפול במסגרת פרקטיקה פרטית ובמכון טמיר.
- מר אריאל צ'ולקמן**, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איטי"ה, עובד במרכז הרפואי הירושלמי.
- מר צבי ריצמן**, עו"ס שיקומי, מומחה מטעם איטי"ה, מנהל הדיור המוגן "קידום חרדי", וזוכה פרס מנכ"ל משרד הבריאות בתחום צמצום פערים על רקע תרבותי ולשוני בבריאות הנפש לשנת 2015.
- (צוות המרצים כפוף לשינויים).

## מיקום ומועדים

הלימודים יתקיימו בקמפוס מכללה ירושלים.

**גברים** – בימי חמישי, בין השעות: 17:00 – 22:00 (6 שעות אקדמיות ביום)

**נשים** – בימי שני, בין השעות: 17:00 – 22:00 (6 שעות אקדמיות ביום)

פתיחת שנת הלימודים בחשוון תשע"ט



## רישום ושכ"ל

- המעוניינים להירשם לתוכנית מתבקשים למלא את טופס הרישום, לצרף אישורי לימודים לשלוח בדוא"ל: [bslh@michlalah.edu](mailto:bslh@michlalah.edu) ולהתקשר לטל': **02-6750723**, בימים א-ה, 8:00-15:30.
- דמי רישום בסך 200 ₪ יצורפו לטופס ההרשמה.
- הקבלה לתוכנית תהיה על סמך ניסיון, המלצות וראיון אישי.
- שכר הלימוד לכל שנת לימודים: 10,500 ₪, המשלמים עד י"ב אלול תשע"ח ישלמו סך: 10,000 ₪.
- ניתן לחלק את שכר הלימוד ל-10 תשלומים בכרטיס אשראי. שכ"ל ייגבה – לאחר אישור קבלה לקורס.
- ביטל רישום: עפ"י נוהל ביטול לימודים.