

מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה
בית הספר למדעי ההתנהגות המכללה האקדמית תל אביב יפו

כלים בסכמה תרפיה

מנחה: גב' שלי נתן

היקף הקורס: 20 ש"א

קורס מקוון + מפגש תרגול פרונטלי

תיאור הקורס:

סכמה-תרפיה היא גישת פסיכותרפיה אינטגרטיבית ומבוססת-מחקר, השייכת לגל השלישי של הפסיכותרפיה הקוגניטיבית. היא פותחה על ידי הפסיכולוג האמריקני ג'פרי יאנג (Young et al., 2003), משלבת היבטים קוגניטיביים-התנהגותיים מתוך ה-CBT, הבנות שמקורן במחקרים ממדעי המוח, המשגות מעמיקות מאסכולות יחסי האובייקט וההתקשרות והתערבויות חווייתיות.

המודל ההתפתחותי של הגישה, מציע הבנה מעמיקה ומדויקת כיצד טראומות בהתקשרות יוצרות סכמות לא מסתגלות אשר ינווטו את ההתנהלות של האדם לאורך חייו ויגרמו לקשיים וחסכים מתמשכים אשר יפגעו בתפקוד וברווחתו הנפשית.

גישה טיפולית זו, משלבת כלים והתערבויות קוגניטיביות דינמיות וחוייתיות אשר יוצרות תהליך התערבות מדויק ועוצמתי. זו גישה העומדת בפני עצמה ויכולה גם להוות תוספת משמעותית לפסיכותרפיה דינמית, קוגניטיבית-התנהגותית וממוקדת טראומה.

גישת הסכמה תרפיה נמצאה יעילה מאוד לטיפול במגוון רחב של הפרעות.

בקורס יינתן דגש על הדגמות חיות והתנסויות חוייתיות, כך למשל:

- נפגוש את הילד/ה הפגיע/ה שבתוכנו, ונלמד לזהות מודים של התמודדות (מצבי עצמי הגנתיים)
- נלמד ונתרגל ביצוע של התערבויות בעבודת כיסאות ובעבודה בדמיון.
- כמו כן תינתן אפשרות להביא לדיון מקרים מהקליניקה.

מטרות הקורס:

- מפגש עם החשיבה האינטגרטיבית ועם הכלים הייחודיים של סכמה תרפיה, ונותן בסיס תיאורטי ויישומי להעשרת החשיבה והכלים הטיפוליים.
- גיבוש גישה טיפולית יעילה להערכה, וטיפול עם מגוון בעיות חיים ועם מצבי תקיעות בטיפול.
- הכרות עם המודל ההתפתחותי בסכמה תרפיה-ועם המושגים הבסיסיים צרכים, מודים סכמות
- למידה של כלים ייחודיים להמשגה/הערכה קלינית
- יישום התערבויות חווייתיות מונחות סכמה תרפיה והתנסות בכלים טיפוליים חווייתיים

אודות המרצה:

שלי נתן, עו"ס קלינית, ופסיכותרפיסטית מומחית ומדריכה בסכמה תרפיה מטעם ISST . חברת דירקטוריון אסת"י-ארגון הסכמה תרפיה בישראל.
מלמדת מדריכה ומטפלת בקליניקה עצמאית. בתחומים- בגרות צעירה ומאוחרת, טיפול בהורות, זהות מינית ומגדרית.

תכנית הקורס:

שעות	מפגש ראשון - הבסיס התיאורטי של סכמה תרפיה
09:00-10:30	המודל ההתפתחותי: צרכים, סכמות, חלקי עצמי, מצבי סכמה, התנסות חווייתית: הכרות עם המודל.
10:45-11:30	
שעות	מפגש שני – הערכה קלינית בסכמה
09:00-10:30	זיהוי חלקי עצמי - ויישום להבנה והמשגת מקרה: התנסות בבניית הערכה/ והמשגת מצבים בקליניקה
10:45-11:30	
שעות	מפגש שלישי –התערבויות חווייתיות
09:00-10:30	כלים להפעלת התערבויות חווייתיות – אקטיבציה רגשית, זיהוי "נקודות חמות" גשר אפקט, מיינדפולנס, תרגול התנסות חווייתית
10:45-11:30	
שעות	מפגש רביעי- עבודת כיסאות

עקרונות מנחים לעבודת כיסאות עם חלקי העצמי, ועמדות טיפוליות כלפי כל חלק. הדגמה של עבודת חלקים עם כיסאות מול המודים השונים.	09:00-10:30 10:45-11:30
מפגש חמישי - עבודת כיסאות	שעות
עבודת כיסאות עם המודים ההוריים והמודים של התמודדות- עקרונות מנחים לעבודת כיסאות. הדגמה ותרגול עבודת כיסאות איך הופכים סצנות בקליניקה לעבודת כיסאות	09:00-10:30 10:45-11:30
מפגש שישי-עבודה בדמיון	שעות
עבודה בדמיון כהתערבות טיפולית, וככלי הערכה התנסות חווייתית עבודה בדמיון לצורך הערכה, מפגש עם הילד הפנימי	09:00-10:30 10:45-11:30
מפגש 7 - עבודה בדמיון	שעות
עבודה בדמיון- רישום מתקן	09:00-10:30 10:45-11:30
מפגש 8 פרונטלי - תרגול	שעות
תרגול - מעבר מסצנות בטיפול לעבודת כיסאות ועבודה בדמיון.	09:00-10:30 10:45-11:30

מועדי הקורס: 8 ימי שישי, בין השעות 09:00-11:30, בתאריכים: 24.04.26, 17.04.26, 10.04.26, 01.05.26, 08.05.26, 15.05.26, 29.05.26, 05.06.26 (מפגש פרונטלי). כל מפגש בהיקף של 3 ש"א.

- היקף הקורס הוא 24 שעות אקדמיות
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב%75 מסך מהמפגשים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם המכללה האקדמית תל אביב יפו ומכון מפרשים לחקר הוראת הפסיכותרפיה.

קהל יעד: פסיכולוגיות ופסיכולוגים מומחים ומתמחים בכל תחומי המומחיות, בעלות ובעלי תואר שני בעבודה סוציאלית, טיפול באמנות, ייעוץ חינוכי, קרימינולוגיה וקידום נוער. בעלי ובעלות ניסיון טיפולי.

עלות הקורס:

אנשי מקצוע: 1,760 ₪.

מתמחים, סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 1,560 ₪.

ביצד נרשמים:

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: Mifrasim@mta.ac.il
- לשאלות ובירורים נוספים ניתן להתקשר במספר: 0525438064.
- ליצירת קשר דרך אפליקציית WhatsApp - [לחצו כאן](#)

רשימת קריאה:

Rafaeli, E., Bernstein, D.P., & Young, J. (2010). Schema therapy: Distinctive Features.

Rafaeli, E., at all (2017) Working with Modes in Schema Therapy

[https://www.researchgate.net/publication/312779535 Working with Modes in Schema Therapy](https://www.researchgate.net/publication/312779535_Working_with_Modes_in_Schema_Therapy)

Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A practitioner's guide.: The Guilford Press: New York

אנדר, ע. (2022). עבודת כיסאות בשיטה חווייתית חוצת גישות I: עקרונות ליבה ומשימות טיפול מרכזיות. פסיכולוגיה עברית: <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4441>

אנדר, ע. (2024). עדכונים במודל המודים בסכמה תרפיה (1): סקירה במבט עדכני. מעבדה חווייתית: [עדכונים במודל המודים חלק א סקירת המודל](#)

זקין, ג., דיאמנט, א., ישראלי, א., רפאלי, א., פלדמן, ה. (2017). קווי מתאר לטיפול פסיכולוגי בהפרעות אישיות מהדורה שנייה. [גרסה אלקטרונית]. אתר פסיכולוגיה עברית <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3498>

רובין, א. (2006). טיפול ממוקד סכמה - טיפול קוגניטיבי אינטגרטיבי. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 14/5/2018, מאתר פסיכולוגיה עברית <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=1014>

מור-אופק ה. כהן ע. התיאוריה הפולי-וגאלית ויישומה בטיפול נפשי

https://www.betipulnet.co.il/particles/polyvagal_theory_in_psychotherapy

האתר של ארגון סכמה תרפיה העולמי [Schema Therapy Society e.V. \(ISST\) - Home](#)

האתר של אסת"י ארגון סכמה תרפיה בישראל | אסת"י | ארגון הסכמה תרפיה בישראל