

טיפול זוגי ממוקד רגש – EFT

מרצה: אוסנת כהן גנור

היקף הקורס: 50 שעות אקדמיות

קורס מקוון

רקע תיאורטי:

בעולם בו הבדידות הולכת וגדלה, כמו גם אחוזי הגירושין, קיים צורך הולך וגדל בהבנת יחסי אהבה. טיפול זוגי ממוקד רגש (EFT) נבנה מתוך שלושה עשורים של מחקר ושינה את האופן בו מטפלים רואים ועובדים עם זוגיות. השיטה מאפשרת לחולל שינוי בין אישי ותוך אישי כאחד.

טיפול זוגי ממוקד רגש הוא טיפול קצר מועד, ממוקד ומבוסס-מחקר, הממשיג קשרי אהבה נקשרי התקשרות. המשגה זו מהווה חידוש קונספטואלי המשלב בין תאוריית ההתקשרות לבין עבודה ממוקדת רגש ומערכתית. טיפול זוגי ממוקד רגש (EFT) הינו פרי פיתוח ומחקר של סו ג'ונסון, שלאורך שנים רבות יצרה מפה טיפולית מרשימה, המאפשרת למטפלים בגישה זו להתמצא ולהוביל תהליכי שינוי בקרב זוגות. מדובר בגישה טיפולית המקנה טכניקות קליניות חדשות ויעילות, המהוות הן עבור מטפלים והן עבור זוגות המתמודדים עם משברים – עוגן ממשי בלב הסערה הזוגית.

מטרת הטיפול היא יצירת שינוי ב"ריקוד הזוגי" וסיוע לבני הזוג ביצירת התקשרות בטוחה, אשר מוביל להפחתת מצוקה ומתחים ולבנייה מחודשת של יחסים קרובים. השיטה מתמקדת ביצירה וחיזוק הקשר הרגשי בין בני הזוג ע"י זיהוי ושינוי רגעי מפתח ב"ריקוד הזוגי", ומעודדת בניית יחסים שיש בהם כנות, מכוונות ותגובתיות זה לזה. מיומנויות נלמדות אלו מאפשרות לבני הזוג לעבור מ"ריקוד זוגי" שמניב מרחק ומצוקה, לריקוד קרוב ומשמעותי.

טיפול זוגי ממוקד-רגש נמצא כיום בחוד החנית של הטיפול הזוגי בחו"ל ובשנים האחרונות גם בארץ. הוא נמצא יעיל, מוכר ע"י ה-APA ונסמך על גוף מחקר של מעל 30 שנה. ממצאים מחקריים מראים כי מעל 70% מהזוגות המטופלים בגישה מצליחים להתאושש מהמצוקה הזוגית, וכ- 86% משפרים את איכות הקשר. תוצאות אלו נמצאו יציבות לאורך זמן עם אחוזי הישנות נמוכים של הקונפליקט הזוגי. המחקר והניסיון הקליני מצביעים על כך שמדובר באחת הגישות היעילות ביותר בתחום הטיפול הזוגי. הגישה מאפשרת גם הבנה חשובה לעבודה עם זוגיות במסגרת טיפולים פרטניים.

מטרות הקורס:

- הקניית הבנה תאורטית של השיטה
- פיתוח היכולת להתבונן מבעד לעדשת ההתקשרות, ולהבין דרכה את הדינמיקה הזוגית: יכולת לסייע לבני זוג להבין ולזהות את הדפוסים הרגשיים, אשר מקשים עליהם להישאר קרובים ומשמרים את המצוקה הזוגית
- קבלת כלים להשפיע ולעצב אינטראקציות רגשיות חדשות בין בני הזוג
- פיתוח ההבנה של עבודה עם רגש: הקניית ידע וטכניקות עבודה לעבודה עם רגש ופיתוח מיומנות באמפטיה ראדיקלית ועבודה המאפשרת בניית התקשרות בטוחה
- הקניית מפה להתמודדות עם מצבי תקיעות בטיפול
- הבנה של סוגיות ייחודיות: הפרעת קשב, פגיעה מינית, להט"בים ועוד

אודות המרצה:

אוסנת כהן גנור, פסיכולוגית קלינית. חלוצה ומייסדת הטיפול הזוגי ממוקד הרגש (EFT) בארץ, מטפלת מוסמכת ב-EFT ומדריכה מוסמכת ב-ICEEF. מדריכה ומטפלת מוסמכת מתאם האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי. בעלת הכשרה נרחבת בטיפולים ממוקדי רגש והתקשרות (EFT), גרינברג וג'ונסון, (AEDP) כמו גם בגישה ההתייחסותית ובעבודה עם 0-3. מהצוות המייסד של ביה"ס החדש לפסיכותרפיה ושל "תוכנית הגל החדש בפסיכותרפיה" במרכז הבין תחומי בהרצליה. הרצתה על טיפול זוגי ממוקד רגש ועל התקשרות בשלבי החיים השונים במסגרות אקדמיות, בתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי, בכנסים ובקורסים פרטיים. שימשה כאחראית קלינית לסדנאות של ICEEFT בארץ במסגרת המרכז הבין תחומי בהרצליה. מנהלת אקדמית של יחידת ההוראה לטיפולים ממוקדי רגש במכון מפרשים, המכללה האקדמית תל אביב יפו. מטפלת ביחידים ובזוגות ומדריכה בקליניקה פרטית ברמה"ש.

מועדי הקורס:

הקורס יתקיים במשך 10 ימי ראשון, בשעות **09:00-13:15**, בתאריכים: 27.04.25, 04.05.25, 11.05.25, 18.05.25, 25.05.25, **(01.06.25 - אין מפגש, ערב שבועות)**, 08.06.25, 15.06.25, 22.06.25, 29.06.25, 06.07.25. כל מפגש בהיקף של 5 שעות אקדמיות.

- היקף הקורס הוא 50 שעות אקדמיות.
- תאריך אופציונלי למפגש השלמה במידה ויתבצע ביטול באחד המפגשים: **13.07.25**.
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב%75 מסך המפגשים.
- בוגרי הקורס יקבלו תעודת סיום מטעם המכללה האקדמית תל אביב יפו ומכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה.

עלות הקורס:

אנשי מקצוע: 4,300 ₪.

מתמחים, סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 4,100 ₪.

קהל יעד:

פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים קליניים או עובדים סוציאליים בעלי תואר שני עם ניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים ויישומיים, וחברי האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי.

ביצד נרשמים:

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

תכנית הקורס:

הקורס מבוסס על עבודה קונספטואלית ורגשית. המשתתפים ידרשו לתרגל, שאלות יובאו לדיון וסרטים ישמשו להדגמה. אי לכך יתכנו שינויים וגמישות במבנה.

שעות	מפגש 1	חומר קריאה
09:00-11:00	פתיחה והכרות טיפול זוגי ממוקד רגש- ממצאים לגבי זוגיות- גוטמן וג'ונסון 3 עמודי הטווח של טיפול זוגי ממוקד רגש: <ul style="list-style-type: none"> • התקשרות • עבודה עם רגשות • תפקיד המטפל כדמות התקשרות מפת העבודה – 9 צעדים	Furrow James, L (ed). (2011), The Emotionally Focused Casebook. Routledge NY. Ch:3
11:30-13:15	הרצאת מבוא	
שעות	מפגש 2: התקשרות קצת יותר לעומק	חומר קריאה
09:00-11:00	התקשרות סגנונות התקשרות ומה קורה לזוג בהעדר התקשרות בטוחה סייקל ככלי עבודה	Johnson Susan. M. (2013). Love sense. Little brown, NY. Ch-2 Wallin David (2007). Attachment in Psychotherapy. Guilford press , NY. Ch-2-3
11:30-13:15	התקשרות המשך... לקיחת היסטורית התקשרות שאלוני התקשרות	
שעות	מפגש 3: רגש והעבודה איתו	חומר קריאה
09:00-11:00	רגשות בראי ההיסטוריה מהו רגש וכיצד עובדים איתו	Fonagy Peter at all. (2002) Affect regulation Mentalization. And the development of the self. Other press. NY. Ch 2.

Johnson Susan. M. (2013). Love sense. Little brown, NY. Ch-3	מושגים מרכזיים: ויסות רגשי, תגובתיות, אמפתיה.	
Johnson Susan. M , at all. (2005), Becoming an emotionally Focused couple therapy. Routledge NY.Ch-6	6 טכניקות לעבודה עם רגש הדגמה ותרגול מיומנויות	11:30-13:15
חומר קריאה	מפגש 4: עבודה עם רגש – המשך	שעות
	עבודה עם רגש – המשך תרגול והדגמות	09:00-11:00
	מקום המטפל כדמות התקשרות	11:30-13:15
חומר קריאה	מפגש 5: צעדים ושלבים – שלב 1	שעות
Brubacher Lorrie. L,(2018),stepping into Emotionally focused couple therapy. Routledge NY.Ch-4&5	שלב ראשון תהליכי השינוי צעדים 1-4 עבודה עם סייקל	09:00-11:00
	הדגמה ותרגול	11:30-13:15
חומר קריאה	מפגש 6: צעדים ושלבים – שלב 1 – המשך	שעות
Furrow James, L (ed). (2011), The Emotionally Focused Casebook. Routledge NY. פרקים יבחרו לפי הנושאים	עבודה עם הסייקל	09:00-11:00
	תרגול	11:30-13:15
חומר קריאה	מפגש 7: שלב 2 – השבת הנסוג	שעות

Brubacher Lorrie. L,(2018),stepping into Emotionally focused couple therapy. Routledge NY. Ch 6-7	שלב שני : אירועי השינוי צעדים 5-7	09:00-11:00
	טכניקת עבודה : enactment תרגול והדגמה	11:30-13:15
חומר קריאה	מפגש 8: שלב 2 – ריכוך הרודף	שעות
	צעדים ושלבים בעבודה עם הרודף דגשים ל enactment	09:00-11:00
	הדגמה התבוננות על התהליך	11:30-13:15
חומר קריאה	מפגש 9: שלב 2 – תירגול	שעות
	המשך העמקה בתהליך ה enactment ותירגולו צפייה בסרטי טיפול	09:00-11:00
	המשך העמקה בתהליך ה enactment ותירגולו צפייה בסרטי טיפול	11:30-13:15
חומר קריאה	מפגש 10: שלב 3 – קונסולידציה . סיכום ואינטגרציה	שעות
Brubacher Lorrie. L,(2018),stepping into Emotionally focused couple therapy. Routledge NY. Ch- 8&9 Brubacher Lorrie. L,(2018),stepping into	צעדים 8-9 : הבניה נראטיבית פתרונות חדשים לשאלות ישנות וטקסי התקשרות	09:00-11:00

Emotionally focused couple therapy. Routledge NY. Ch-11		
	סיכום קורס	11:30-13:15

רשימת קריאה:

ספר הקורס: גרסה מעודכנת לספר הקורס תשלח בהמשך

Brubacher Lorrie. L,(2018),stepping into Emotionally focused couple therapy. Routledge NY.

Johnson Susan. M , at all. (2005), Becoming an emotionally Focused couple therapy. Routledge NY.

פרל, א. (2007) סיפור מהצד. תל אביב: זמורה ביתן.

Fonagy Peter at all. (2002) Affect regulation Mentalization. And the development of the self. Other press. NY. Ch 2.

Fosha, Siegel,Solomon (eds), (2009)The healing power of affect .Norton, NY.

Furrow James, L (ed). (2011), The Emotionally Focused Casebook. Routledge NY.

Johnson Susan. M. (2013). Love sense. Little brown, NY.

Johnson Susan. M,(2008), Hold me tight. Little-brown. NY.

Levine Amir & Heller Rachel. (2010). Attached. Tarcher Penguin. NY.

Wallin David (2007). Attachment in Psychotherapy. Guilford press , NY. Ch-2-3