

CBT אינטגרטיבי – מושגי יסוד וטכניקות בסיסיות

מרצה: גב' קרן ניסן-אילסר

היקף הקורס: 30 שעות אקדמיות

קורס מקוון

תיאור הקורס:

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) הוא טיפול המשלב אינטגרציה בין טיפול התנהגותי, המתמקד באופן בו אנשים לומדים התנהגויות וביצירת שינוי התנהגותי, לבין טיפול קוגניטיבי, המתמקד באופן בו מחשבות משפיעות על רוחה נפשית וביצירת שינוי במערכת היחסים שבין האדם ומחשבותיו. מחקרים רבים מצביעים על יעילותו של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בהתמודדות עם מגוון מצבי חיים, החל מהפרעות אפקטיביות מאג'וריות, הפרעות חרדה והפרעות אישיות ועד לקשיים הנובעים מערך עצמי נמוך וממחסור במיומנויות חיים.

הקורס יתמקד במושגי היסוד וטכניקות הבסיסיות של הגל הראשון (ההתנהגותי) והגל השני (הקוגניטיבי-התנהגותי) ובאופן בו ניתן לשלבם בפסיכותרפיה מבוססת אינטגרציה. בקורס נלמד על הבסיס הרעיוני העומד מאחורי הטיפול ועל עקרונותיו, נכיר את מושגיו המרכזיים, נלמד לזהות ולהשפיע על תהליכי למידה שלנו ושל מטופלינו, נלמד להשתמש באופן יעיל בסוגים שונים של התערבויות לאתגור קוגניטיבי וחשיפה הדרגתית וכיצד להשתמש בתרומות המשמעותיות של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי לטיפול באנשים המתמודדים-ות עם דיכאון והפרעות חרדה.

בחלקו האחרון של הקורס נכיר מודלים של אינטגרציה המשלבים בין העקרונות שנלמדו לבין גישות טיפוליות נוספות. השיעורים יכללו תרגול של מיומנויות מרכזיות באופן אישי ובקבוצות קטנות, בהתאם לתיאורי מקרה שיביאו המשתתפים-ות.

מטרות הקורס:

- ללמוד מושגים קוגניטיביים והתנהגותיים בסיסיים.
- לאפשר למטפלים לשפר את יכולתם להשתמש ב-CBT
- לייצר גשר וחיבורים בין CBT לבין גישות טיפוליות אחרות

אודות המרצה:

קרן ניסן-אילסר-MSW, עוסקת בפסיכותרפיה, בהדרכה ובהוראה של פסיכותרפיה מבוססת אינטגרציה. מדריכה מוסמכת מטעם איט"ה. מטפלת במבוגרים-ות בקליניקה בפ"ת ומלמדת בביה"ס ל-CBT פרט-משפחה-קהילה, במכון שילוב, בביה"ס ל-CBT רב תרבותי, במכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה ובביה"ס הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בברה"נ. חברה בצוות ACTalks.

מועדי הקורס: 6 ימי חמישי בין השעות 09:00-13:15 בתאריכים: 12.6.25, 5.6.25, 29.5.25, 19.6.25, 26.6.25, 3.7.25. כל מפגש הינו בהיקף של 5 שעות אקדמיות.

- היקף הקורס הוא 30 שעות אקדמיות.
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב%75 מסך מהמפגשים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה והמכללה האקדמית תל אביב יפו.

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 וסטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה.

עלות הקורס:

אנשי מקצוע: 2200 ₪

מתמחים, סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 2000 ₪

כיצד נרשמים:

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

תכנית הקורס:

מפגש 1	
מבוא לטיפול התנהגותי: מקורות, הנחות מוצא ועקרונות סוגי למידה (והכחדה)	09:00-10:30
סוגי למידה (המשך)	10:45-12:15
בניית תכנית התערבות התנהגותית בדגש על תליות (התניה אופרנטית)	12:30-13:15
בניית תכנית התערבות התנהגותית בדגש על תליות (המשך ותרגול)	12:30-13:15
מפגש 2	
שימוש בחשיפה הדרגתית (תיאוריית העיבוד הרגשי ותיאוריית הלמידה האינהיבטורית)	09:00-10:30
שימוש בחשיפה הדרגתית (המשך)	10:45-12:15
עקרונות התנהגותיים בטיפול בהפרעות חרדה, בדיכאון, ב-OCD וב-PTSD	12:30-13:15
מפגש 3	
מבוא לטיפול קוגניטיבי: מקורות, הנחות מוצא ועקרונות ההמשגה הקוגניטיבית של בק	09:00-10:30
תרגול כתיבת המשגות, באמצעות תיאורי טיפול של משתתפי הקורס	10:45-12:15
זיהוי סוגי "טעויות" חשיבה, טכניקת "החץ היוורד" לזיהוי אמונות ליבה	12:30-13:15
מפגש 4	
לימוד ותרגול סוגים שונים של אתגור קוגניטיבי ועבודה עם טבלת DTR	09:00-10:30
תרגול עבודה עם טבלת DTR ואתגור קוגניטיבי	10:45-12:15
טיפול קוגניטיבי בטיפול בהפרעות חרדה, ב-OCD, בדיכאון וב-PTSD	12:30-13:15
מפגש 5	
הברית הטיפולית ועמדת המטפל. ת. בטיפול CBT היכרות עם שאלון CTSR כמתווה את הדרך למטפל. ת.	09:00-10:30
פגישות הערכה (intake) בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי מבנה תכנית טיפול ופגישה טיפולית עבודה על מניעת הישנות	10:45-12:15
טיפול גל שלישי והחיבור שלהם אל הגל הראשון והשני (סקירה)	12:30-13:15
מפגש 6	
אינטגרציה בפסיכותרפיה: סקירה היסטורית וסקירת 4 המודלים הקיימים כיום	09:00-10:30

היכרות עם מודל הפסיכודינמיקה המעגלית (וובטל) וחשיבה על טיפול באמצעותו	10:45-12:15
היכרות עם מודל פסיכותרפיית ההטמעה הפסיכודינמית (סטריקר וגולד) וחשיבה על טיפול באמצעותו	12:30-13:15

רשימת קריאה:

דריידן, ו. (1999) טיפול רציונלי- אמוטיבי. הוצאת אח.

זיו-ביימן, ש., ושחר, ג. (2014). מהי פסיכותרפיה אינטגרטיבית? שיחות, כ"ח, 8-1.

פואה, ע., נקש, נ., האמברי א., ורוטבאום, ב. (2014). טיפול בהפרעה פוסט טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת. הוצאת דיונון.

פואה, ע. ווילסון, ר. (2005). די לאובססיה. הוצאת מודן.

ריסיק, פ. ודרבי, ד. (2012). אופקים חדשים: טיפול בתסמונת פוסט טראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי (Cognitive Processing Therapy). תל אביב: קוגניטיקה- המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי.

Beck, J. S. (2005). Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work. Guilford Press.

Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford

Leahy, R. L. (2017). Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide. Publications. Guilford Publications.

*קיים תרגום לעברית לשלושת הספרים.

Burns, D. (2006). Strategies for therapeutic success- My 50 most effective techniques.

ספר בהוצאה עצמית של הסופר.

Sisemore, T. A. (2012). The Clinician's Guide to Exposure Therapies for Anxiety Spectrum Disorders: Integrating Techniques and Applications from CBT, DBT, and ACT. New Harbinger Publications.

Stricker, G., & Gold, J. (2005). Assimilative psychodynamic psychotherapy. In J.C Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), Handbook of psychotherapy integration (2nd ed., Ch. 10, pp. 221-240). New-York, NY: Oxford University Press.

Wachtel, P. L. (2011b). Cyclical psychodynamic I: Vicious and virtuous circles. In P.L Wachtel, Therapeutic communication: Knowing what to say when (2nd ed., Ch. 4, pp. 67-83). New-York, NY: Guilford Press.

Wachtel, P. L. (2011c). Cyclical psychodynamic II: Anxiety, exposure, and interpretation. In P.L Wachtel, Therapeutic communication: Knowing what to say when (2nd ed., Ch. 5, pp. 84-101). New-York, NY: Guilford Press.

Wachtel, P. L. (2011d). Cyclical psychodynamic III: Insight, the therapeutic relationship, and the world outside. In P.L Wachtel, Therapeutic communication: Knowing what to say when (2nd ed., Ch. 6, pp. 102-119). New-York, NY: Guilford Press.