

# טיפול בקבלה ומחויבות ACT : קורס יסודות

מרצה: מר עמי ויזל

היקף הקורס: 26 שעות אקדמיות

## קורס פרונטלי

### תיאור הקורס:

ACT הינה אחת מן הגישות המרכזיות בגל השלישי של ה-CBT. היא נשענת על תפיסת עולם והנחות פילוסופיות ייחודיות, אשר במובנים רבים שונות מן התפיסות המקובלות בעולם הקליני המסורתי. הקורס מיועד להוות שער לעולם זה ולהניח את היסודות להמשך העמקה ולימוד.

### מטרות הקורס:

להעניק ידע בסיסי בנוגע למקורות התיאורטיים והפילוסופיים של גישת הקבלה והמחויבות:

- קונטקסטואליזם פונקציונלי, שהיא הגישה הפילוסופית העומדת בבסיס המודל
- עקרונות בסיסיים של ניתוח התנהגותי יישומי
- השפה והשפעתה על החוויה האנושית

לייצר היכרות עם ששת התהליכים הבסיסיים במודל הטיפול עיצמו, המשפיעים על מידת הגמישות הפסיכולוגית של האדם:

- קבלה אל מול הימנעות חווייתית
- הפרדה קוגניטיבית לעומת הדבקה קוגניטיבית
- חיבור לרגע הנוכחי לעומת עיסוק מוגזם בעתיד ובעבר
- העצמי כהליך וכהקשר לעומת העצמי כתוכן
- חיבור לכיווני חיים מוערכים לעומת חוסר בכיוונים שכאלה
- פעולה המחויבת לערכינו לעומת חוסר בפעולה שכזו

## אודות המרצה:

**עמי ויזל**, פסיכולוג קליני מומחה, מטפל מלמד ומדריך באופן פרטי, ב- "מכון חיבורים" ובמסגרות שונות. חבר ועד בסניף הישראלי של ה-ACBS. לאורך השנים עבדתי במסגרות שונות ומגוונות, עם ילדים, מתבגרים ומבוגרים. במסגרת התמחותי נחשפתי לכיוון הגל השלישי של העולם הקוגניטיבי התנהגותי ובפרט לACT-. שמחתי למצוא כיוון טיפולי שמשלב CBT עם רוח של קשיבות, נוכחות וקבלה. ועבורי היה הגילוי משמעותי וממלא הן ברמה הטיפולית והן ברמה האישית. לאורך השנים האחרונות גישת קבלה ומחויבות היוותה פרספקטיבה מובילה עבורי במסגרות השונות בהן טיפלת, הדרכת או לימדתי כמו באשפוז ובשיקום, בתי ספר, הדרכות הורים, טיפול פרטני וקבוצתי. השתדלתי להעביר רוח זו הן למקבלי השירות השונים והן לצוותים. וכל פעם מחדש התחושה היא שהגישה והכיוון מסייעים, מחדשים ומאפשרים דרך חדשה או נקודת מבט שונה למטופלים ולא פחות מכך גם לאנשי המקצוע.

**מועדי קורס:** חמישה ימי שישי בין השעות 09:00-13:30, בתאריכים: 08.11.24, 01.11.24, 15.11.24, 22.11.24, 29.11.24. כל מפגש הינו בהיקף של 5.2 שעות אקדמיות.

- היקף הקורס 26 שעות אקדמיות.
- דרישת נוכחות: זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב-75% מסך מהמפגשים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה אקדמית מטעם מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה והמכללה האקדמית תל אביב יפו.

## דרישות הקורס:

פסיכולוגים מומחים או בהתמחות, פסיכיאטרים מומחים או בהתמחות, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, קרימינולוגים קליניים, עו"סים בעלי תואר ראשון ושני בטיפול ישיר ומעלה ויועצים חינוכיים.

## למי מתאים הקורס:

הקורס מתאים לאנשי טיפול מדיסציפלינות שונות, עם ניסיון טיפולי, אשר מעוניינים להרחיב ולהגמיש את דרכי ההתבוננות שלהם על הסבל האנושי ועל הפוטנציאל האנושי, ולשלב ידע נוסף זה בחדר הטיפולים דרך גישת הקבלה והמחויבות.

## עלות הקורס:

אנשי מקצוע: 1980 ש"ח

מתמחים בוגרים וסטודנטים של האקדמית : 1780 ש"ח

## כיצד נרשמים:

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

## תוכנית הקורס:

שעות	מפגש 1
09:00-10:30	מבוא כללי לגישה, קונטקסט היסטורי ותיאורטי
10:30-10:45	הפסקה
10:45-12:15	מונחים התנהגותיים בסיסיים, היכרות עם 6 תהליכי הגמישות הפסיכולוגית.
12:15-12:30	הפסקה
12:30-13:30	קבלה מול הימנעות מחוויה
שעות	מפגש 2
09:00-10:30	הפרדה קוגניטיבית מול הדבקה קוגניטיבית
10:30-10:45	הפסקה
10:45-12:15	איך זה נראה בקליניקה? היכרות עם הגישה דרך שעה טיפולית
12:15-12:30	הפסקה
12:30-13:30	גמישות בהפניית קשב – מגע עם הרגע הנוכחי
שעות	מפגש 3
09:00-10:30	העצמי – גמישות במעבר בין פרספקטיבות
10:30-10:45	הפסקה
10:45-12:15	ערכים – מי ומה חשוב לי?

הפסקה	12:15-12:30
השלמות פערים עד כה	12:30-13:30
מפגש 4	שעות
פעולה מחויבת – הרחבת רפרטואר ההתנהגות	09:00-10:30
הפסקה	10:30-10:45
השלמת ההיכרות עם תהליכי הגמישות והעמקה נוספת	10:45-12:15
הפסקה	12:15-12:30
מחברים הכל יחד – צפיה בפגישה טיפולית	12:30-13:30
מפגש 5	שעות
מחברים הכל יחד – הדגמה ותרגול	09:00-10:30
הפסקה	10:30-10:45
מחברים הכל יחד – הדגמה ותרגול	10:45-12:15
הפסקה	12:15-12:30
סיכום וכיוונים להמשך	12:30-13:30

### רשימת קריאה ומקורות:

יובל, י' (2011). קבלה ומחויבות: תיאוריה ופרקטיקה. בתוך צ' מרום, א' גלבוע-שכטמן, נ' מור וי' מאירס (עורכים), טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים (עמ' 353-384). תל אביב: דיונון.

Harris, R. (2009). ACT made simple. Oakland, CA: New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York, NY: Guilford.