

קורס: CBT TEAM (שלב 1+2)

איך להתמודד עם התנגדות לשינוי באופן מעורר השראה?

מסגרת הקורס

ימי לימוד – ימי ד' בין השעות 08:30 – 13:30, המפגשים יתקיימו בזום

Level 1 תאריכים: 18.09.24 ועד 25.09.24

Level 2 תאריכים: 06.11.24 ועד 27.11.24

* נא לשריין 2 מועדים נוספים מתום הקורס (04.12.24+11.12.24), למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

** פתיחת הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כיוון שמספר המקומות מוגבל

היקף הקורס – הקורס כולל 36 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 6 מפגשים.

אוכלוסיית יעד – הקורס פתוח לאנשי מקצועות הטיפול, (אח.ות, רופא.ה, עובד.ת סוציאלי.ת, פסיכולוג.ית, קלינאי.ת, תקשורת, פזיותרפיסט.ית, מרפא.ה בעיסוק, קרימינולוג.ית, מטפל.ת באומנות, יועץ.ת חינוכית, אנשי מקצועות החינוך ומגוון אנשי מקצועות טיפול אחרים).

מנחת הקורס:

ד"ר גילה גאל – רופאת משפחה ופסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.

תיאור הקורס

CBT TEAM היא גישה טיפולית חדשה, אשר פותחה על ידי אחד מאבות ה-CBT בעולם, דר' דייוויד ברנס, מאוניברסיטת סטנפורד בקליפורניה. הגישה זוכה לתהודה והצלחה רבה בעולם, ודר' ברנס נחשב לאחד ההוגים החשובים בעולם הפסיכולוגיה בכלל וה-CBT בפרט.

דר' ברנס מוכר בישראל כמחבר רב המכר "בוחרים להרגיש טוב", (FEELING GOOD), שנחשב לאחד מספרי העזרה העצמית הטובים ביותר, נמכר בלמעלה מ-5 מיליון עותקים ותורגם ברחבי העולם ליותר מ-30 שפות.

TEAM היא שיטה המבוססת על כלים טיפוליים משמעותיים המקדמים את יעילות הטיפול. השימוש המעשי בעקרונות ה-CBT מאפשר ליעל את הטיפול באופן משמעותי. השיטה מציעה כלים נוחים לשימוש לצורך בדיקה חוזרת של תסמינים ויעילות הטיפול, כלים ליצירת אמפתיה וקשר טיפולי משמעותי, וכן כלים ברורים להמסת התנגדות לשינוי והגברת מוטיבציה.

השיטה מורכבת מ-4 חלקים:

TESTING - בדיקה חוזרת של תסמינים ויעילות הטיפול.

EMPATHY - שיטות מעשיות לשיפור הקשר הטיפולי.

AGENDA SETTING - יצירת סדר יום טיפולי והמסת התנגדות לשינוי.

METHODS – שיטות, 4 שיטות נגישות ופשוטות ליישום ושימוש בכלים מעולם ה CBT להקלה על דיכאון, חרדה, בעיות בין אישיות, הרגלים והתמכרויות

שלב 1, מהווה היכרות בסיסית עם המושגים והרעיונות פורצי הדרך שהגישה מבוססת עליהם

שלב 2, שלב יישומי שבו המטפלים יקבלו הדרכה מעשית כיצד להוציא לפועל את הכלים של TEAM בחדר הטיפולים

מה נותן הקורס? בוגרי הקורס:

✓ ירכשו כלים יעילים לפתח קשר טיפולי חם ויציב

✓ ילמדו להשתמש בשאלונים חוזרים על מנת לבדוק את התקדמות ויעילות הטיפול

✓ יכירו ויזהו התנגדות לתוצאה והתנגדות לתהליך ויקבלו כלים להמיס את ההתנגדויות

✓ ירכשו טכניקות רבות למקד את הטיפול, להבין את האג'נדה של המטופל ולעזור לו להשיג את השינוי שהוא מבקש

ייחודיות הקורס

הקורס הינו קורס יישומי וחוויתי, הלמידה הינה למידה פעילה תוך תרגול התכנים בקבוצות למידה קטנות. מטרת הקורס היא היכרות עם גישת TEAM CBT ועם העקרונות עליהם הגישה מבוססת, למידה תיאורטית וחוויתית של שלבי הטיפול.



דרישות הקורס ותעודה

מסיימי הקורס, שיהיו נוכחים ב 80% משעות הקורס יהיו זכאים לקבלת תעודת מטפל מטעם FEELING GOOD INSTITUTE בקליפורניה.

מנחת הקורס

הקורס מועבר על ידי ד"ר גילה גאיל, ד"ר גאיל עובדת כרופאת משפחה מזה שנים רבות. במהלך עבודתה במרפאת כאב, כיועצת כאב מחוזית של שירותי בריאות כללית, סיימה לימודי תעודה לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית במסגרת מכון פסגות, שם לראשונה נחשפה לגישה טיפולית פורצת דרך הנקראת CBT TEAM.

כיום, ד"ר גאיל מדריכה ומטפלת על פי גישה זו לאחר לימודים והשתלמויות בארץ ובחו"ל, ונושאת

תעודת שלב 4 מטעם המכון האמריקאי הקרוי על שם ספרו המצליח של ברנס FEELING GOOD

עד לאחרונה ד"ר גאיל ניהלה את מכון GOOD FEELING בישראל שהיווה שלוחה של המכון האמריקאי באותו שם בקליפורניה, ארה"ב.

מספר מפגש	נושא	תכנים	תרגול מעשי
Level 1			
מפגש מס' 1	TEAM TESTING- EMPATHY- בדיקה	ייחודה של הגישה שלבי הגישה היכרות עם השאלון 5 עקרונות של תקשורת יעילה	תרגול השאלון ועקרונות התקשורת היעילה
מפגש מס' 2	AGENDA SETTING סדר יום טיפולי	שימוש ב-DML: יומן מצב רוח הכרת הגישה הפרדוקסאלית	התרגול הכלים הפרדוקסאליים ב- AGENDA SETTING
LEVEL 2			
מפגש מס' 3	חזרה על שלבי TEAM המסת ההתנגדות	כלים להמסת התנגדות	העמקה להכרת ותרגול הכלים להמסת ההתנגדות
מפגש מס' 4	METHODS שיטות	שיטות הטיפול הייחודיות של TEAM	תרגול השיטות לפי אבחנה/הגדרה
מפגש מס' 5	טיפול בהפרעת מצב רוח דיכאון/חרדה	הדרכה תוך הדגמה פרונטאלית של השימוש בכלים של CBT TEAM לטיפול בדיכאון וחרדה	הדגמות ותרגול בקבוצות קטנות
מפגש מס' 6	בעיות ביחסים הרגלים והתמכרויות	הכלים של CBT TEAM לטיפול בבעיות ביחסים והרגלים לא רצויים/התמכרויות	הדגמות ותרגול בקבוצות קטנות

*הקלטות הקורס יהיו זמינות לצפייה עד 3 חודשים עם סיום הקורס.

מצגות השיעורים יהיו זמינות למשתתפים וניתנים להדפסה



ברנס, ד. (2001). בוחרים להרגיש טוב. מכון פסגות.

Burns, D. D. (2020) *Feeling great*. Eau Claire. WI.

Book store: <https://www.pesi.com/store/detail/29851/feeling-great>

Feeling good site: <https://feelinggood.com/books/>

Ebook and Hebrew Toolkit site (Dr. Burns): <https://feelinggood.com/product/hebrew-translation-of-the-ebook-tools-not-schools/>

Burns, D. D. (2024). *Ten days to self-esteem – Leaders manual*. Barnes & Noble.

Burns, D. D. (2007). *When panic attacks: the new, drug-free anxiety therapy that can change your life*. Harmony.