



ביה"ס האקדמי  
לאחים ותל-אביב  
ע"ש שיינברון  
טביעת אצבע לחיים  
מרכז הבריאות איילת



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
איכילוב

## קורס בסיס ב-ACT (תרפיית קבלה ומחויבות)

### מסגרת קורס

ימי לימוד

ימי ה', בין השעות 15:00 – 12:00, המפגשים יתקיימו **בזום**

תאריכים: 14.11.24 ועד 19.12.24

נא לשריין יום חמישי נוסף מתום הקורס (09 בינואר 2025), למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

### היקף הקורס

הקורס כולל 24 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 6 מפגשים.

### אוכלוסיית יעד

הקורס פתוח לאנשי מקצועות הטיפול, (אחות, רופא, 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

קרין שטרן – מנחת התנהגות, דר' לפסיכולוגיה קהילתית וחברתית יישומית

### **\*מסיימי קורס בסיס יוכלו להירשם לקורס המתקדם.**

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

### תיאור הקורס

תרפיית קבלה ומחויבות, (Acceptance and Commitment Therapy) או בקיצור המקובל שלה, ACT – היא שיטת טיפול המשלבת בין יסודות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT) ובין מרכיבים של קשיבות (Mindfulness). השיטה פותחה במהלך שנות ה-80 על ידי סטיבן הייז ונחשבת לבולטת ביותר בגל השלישי בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. השיטה מתבססת על קבלת החוויה האנושית על שלל גווניה, ומכוונת לפיתוח של גמישות פסיכולוגית.

מטרת העל של ההכשרה היא טיפוח העמדה הטיפולית האקטית ופיתוח מגוון רחב של מיומנויות טיפול אקטיות באמצעות תרגול בסביבה מקצועית בטוחה, תכני הקורס מבוססי מחקר ומעוגנים בתיאוריה ההתנהגותית ובספרות המקצועית ב- ACT.

## מה נותן הקורס? בוגרי הקורס:

- ✓ יוכלו להכיר, לחקור, לטפח ולאמן את הגמישות הפסיכולוגית שלהם.ן, כלומר, את היכולת שלהם.ן לפעול לעבר מה שחשוב להם.ן תוך מודעות רגישה לחסמים הפנימיים
- ✓ יכירו ויוכלו לאמץ עמדה טיפולית אקטית, המביאה לידי ביטוי את הגמישות הפסיכולוגית שלהם.ן כמטפלים.ות
- ✓ יעמיקו באפשרות להבין את המטופל.ת דרך נקודת מבט התנהגותית-הקשרית, כאלטרנטיבה לנקודת מבט רפואית או אבחנתית, ויחקרו את ההזדמנויות שנקודת מבט כזו פותחת עבורם.ן כמטפלים.ות
- ✓ יכירו את מודל הגמישות הפסיכולוגית שבלב ACT על כל חלקיו ( פתיחות, נוכחות מודעת, מעורבות)
- ✓ ידעו כיצד להעזר במודל הגמישות הפסיכולוגית ובנקודת המבט ההתנהגותית הקשרית כדי להמשיג ולתכנן תהליך טיפול
- ✓ יכירו ויתרגלו מגוון כלים וטכניקות מבוססות מחקר מעולם ה-ACT

## ייחודיות הקורס

הקורס הינו קורס המשלב בין למידה דידיקטית והקניית ידע, לבין למידה מעשית וחוויתית. מתודות ההוראה מגוונות וכוללות הרצאות מצוינות בתמיכה של מצגות וסרטונים, צפייה בהדגמות טיפוליות, חקירה עצמית, תרגול בזוגות ובקבוצות קטנות, והזדמנויות רבות לשתף בתיאורי מקרה מהקליניקה לצורך שיח עמיתים ותרגול משותף.

## דרישות הקורס ותעודה

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים.
- יש להמנע מאיחורים ומיציאה מוקדמת, ולחזור בזמן שהוגדר מההפסקות.
- הנוכחות הינה עם מצלמה דולקת לאורך כל הקורס, ממקום שבו התלמיד.ה יכול.ה להשתתף בקורס באופן פעיל, לפתוח מיקרופון ולקחת חלק משמעותי בלמידה הקבוצתית. לשם כך יש חשיבות רבה להתחברות לקורס ממקום שקט ופרטי, עם קליטת אינטרנט מעולה, תאורה טובה, מיקרופון תקין, ותוך פניות מלאה ללמידה. אין להתחבר תוך עיסוק בפעילות אחרת או מהסלולרי.

בסיום תכנית ההכשרה ולאחר עמידה בכל דרישות התכנית, תוענק תעודת השתתפות בחסות המוסד בית הספר האקדמי לאחיות שיינברון, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב.

## מנחת הקורס

ד"ר קרין שטרן הינה מנתחת התנהגות, דר' לפסיכולוגיה קהילתית וחברתית יישומית, מרצה ומטפלת בגישות התנהגותיות הקשריות בדגש על ניתוח התנהגות ו-ACT. מדריכה מטפלים. ות ממגוון מקצועות הטיפול בתחומי ניתוח ושינוי התנהגות יישומי (ABA), קונטקסטואליזם פונקציונלי (FC), בהבדלים רדיקלי, תיאוריית מסגור הזיקות (RFT) וטיפול בקבלה ומחויבות (ACT).

## תכנית הלימודים

### קורס בסיס

נושא	תאריך	
הקדמה – תפיסה התנהגותית הקשרית להבנת האדם, תחילת הכרות עם מודל הגמישות הפסיכולוגית שבלב ה-ACT: מעורבות (על ערכים)	14.11.24	1
מודל הגמישות הפסיכולוגית: מעורבות (עוד על ערכים והתנהגות מחויבת לערכים)	21.11.24	2
מודל הגמישות הפסיכולוגית: פתיחות (על קבלה חוויתית)	28.11.24	3
מודל הגמישות הפסיכולוגית: פתיחות (על הפרדה קוגניטיבית)	05.12.24	4
מודל הגמישות הפסיכולוגית: נוכחות מודעת (על קשיבות לכאן ולעכשיו)	12.12.24	5
מודל הגמישות הפסיכולוגית: נוכחות מודעת (על העצמי הגמיש), וסיכום הקורס	19.12.24	6

\*\*\*המפגשים בזום מוקלטים, הקלטות הקורס יהיו זמינות לצפייה עד 3 חודשים ממועד סיום הקורס.

מצגות השיעורים יהיו זמינות למשתתפים וניתנות להדפסה



ביה"ס האקדמי  
לאחים ותל-אביב  
ע"ש שיינברון  
טביעת אצבע לחיים  
מרכז הרפואי איילת



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
איכילוב

## ספרות מומלצת

1. Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in Practice: Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger
2. Harris, Russ. (2019). *ACT made simple: Second edition*. Oakland, CA: New Harbinger.
3. Hayes, S. (2019). *A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters*. Avery.
4. Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). *The essential guide to the ACT Matrix: A step-by-step approach to using the ACT Matrix model in clinical practice*. New Harbinger Publications.
5. Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.
6. Wilson, D. S. & Hayes, S. C. (Eds.). (2018). *Evolution and contextual behavioral science: An integrated framework for understanding, predicting, and influencing human behavior*. Oakland, CA: Context Press / New Harbinger Publications.