



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



המרכז הרפואי תל-אביב
ע"ש סוראסקי
אינטילוב

קורס מתקדם ב-ACT (תרפיית קבלה ומחויבות)

מסגרת הקורס

ימי לימוד

ימי ד', בין השעות 16:00 – 13:00, המפגשים יתקיימו בזום

תאריכים: 15.01.25 ועד 19.03.25

נא לשריין יום חמישי נוסף מתום הקורס (26 במרץ 2025), למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

היקף הקורס

הקורס כולל 40 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 10 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).

מנחה הקורס

אורן גרסטנהיבר - עו"ס קליני M.S.W, מטפל רגשי/קוגניטיבי התנהגותי, מדריך מוסמך באיט"ה.

*מסיימי קורס בסיס מוזמנים 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, כלומר, את היכולת שלהם. לפעול לעבר מה שחשוב להם. תוך מודעות רגישה לחסמים הפנימיים
- ✓ יכירו ויכלו לאמץ עמדה טיפולית אקטית, המביאה לידי ביטוי את הגמישות הפסיכולוגית שלהם. 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. 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, איילוב.

הנחיית הקורס

אורן גרסטנהיבר הינו עובד סוציאלי קליני, M.S.W, מטפל, מדריך ומלמד בגישות קונטקסטואליזם פונקציונלי (FC), בהבדלים רדיקלי, תיאוריית מסגור הזיקות (RFT) וטיפול בקבלה ומחויבות (ACT). עובד עם אנשים, אשר מתמודדים עם: חרדה, דיכאון, הפרעת קשב וריכוז, בעיות התנהגות, קשיי הסתגלות, קשיים חברתיים, מסתגרים, מצבים פסיכויטיים ו-OCD. חבר מומחה ומדריך מוסמך באיט"ה. חבר בצוות ACTalks.

תכנית הלימודים

נושא	תאריך	
הכרות והעמדה הטיפולית בגישת ACT	15.01.25	1
ACT כטיפול מבוסס תהליך: התבוננות על מהלך הטיפול מתחילתו ועד סופו	22.01.25	2
הריאיון ההקשרי: איסוף נתונים (אינטייק) בגישת ACT	29.01.25	3
המשגת מקרה לפי מודל שלוש הצירים (מעורבות, פתיחות, מודעות)	05.02.25	4
תרגול זיהוי המשגה והתערבויות לפי מודל שלוש הצירים (מעורבות, פתיחות, מודעות)	12.02.25	5
תרגול זיהוי המשגה והתערבויות לפי מודל שלוש הצירים (מעורבות, פתיחות, מודעות)	19.02.25	6
סיום טיפול ופרידה בגישת ACT	26.02.25	7
הצגת מקרה: ניתוח ותרגול	05.03.25	8
הצגת מקרה: ניתוח ותרגול	12.03.25	9
הצגת מקרה: ניתוח ותרגול	19.03.25	10

*** 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 הרוטני איילנד



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.