



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



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
איכילוב

## גל שלישי על הספה:

### אינטגרציה של גישות דינמיות וסביטי בעבודה הטיפולית

פרוטוקול ייחודי המשלב כלים וטכניקות ממודלים מגוונים - להבנה והתמודדות עם רגשות

### הפרוטוקול מתבסס על:

CBT ו- שלושת הגלים ועוד גישות שכנות:

MINDFULNESS, ACT, DBT, SCHEMA THERAPY

תקשורת מקרבת, EFT ו- AEDP

### מסגרת הקורס

ימי לימוד – ימי ד, בין השעות 19:45 – 15:30, המפגשים יתקיימו בזום

תאריכים: 25.12.24 ועד 5.3.25

\* נא לשריין יום רביעי נוסף מתום הקורס (12.3.25), למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס.

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

היקף הקורס – הקורס כולל 50 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 10 מפגשים.

\*\*\*אוכלוסיית יעד – הקורס פתוח לאנשי מקצועות הטיפול, עם ניסיון מתחום בריאות הנפש, (אחות, רופא, פסיכותרפיסט, עובד סוציאלי, פסיכולוג, קלינאי, תקשורת, פזיותרפיסט, מרפא בעיסוק, קרימינולוג, מטפלת באומנות, יועצת חינוכית, אנשי מקצועות החינוך ומגוון אנשי מקצועות טיפול אחרים, מאמנים אישיים עם ניסיון בתחום).

\*\*\* הקבלה לקורס מותנית במילוי שאלון לבדיקת התאמה.

## מנחות הקורס

גילה פז – פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc

רויטל ביטון חמיאל - פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc

## תיאור הקורס

גל שלישי על הספה הוא פרוטוקול אינטגרטיבי ופורץ דרך, המפגיש בין עומק התיאוריות הדינמיות לחדשנות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT) מהגל השלישי. קורס זה, מציע חקירה מעמיקה של תהליכים רגשיים, הבנת המנגנונים המוחיים העומדים בבסיסם, ופיתוח מיומנויות ויסות רגשי - הן למטופל והן למטפל עצמו. הקורס מיועד לכל מטפל המעוניין, ליצור טרנספורמציה רגשית מעמיקה, בטיפול וזאת בשל שלל התכנים והשילוב ביניהם.

## מה נותן הקורס?

- ✓ **צלילה אל נבכי הרגש:** נבין את שורשי הרגשות, את השפעתם על ההתנהגות, ואת האופן שבו הם מתבטאים במרחב הטיפולי.
- ✓ **"טריגרים" רגשיים:** נבין לעומק את התהליכים המוחיים המובילים לטריגרים רגשיים, נלמד לזהות אות הצלקות הרגשיות המפעילות את הטריגרים, אצל המטופל ואצל המטפ ונרכוש כלים מעשיים וחוויתיים להתמודדות והרגעה.
- ✓ **ויסות רגשי מתקדם:** נרכוש כלים מעשיים לזיהוי, הבנה וניהול רגשות עזים
- ✓ **המטפל ככלי טיפולי:** נבחן את הדינמיקה המורכבת בין מטפל למטופל, נבין את השפעת הרגשות הלא מודעים על הקשר הטיפולי, ונלמד כיצד להשתמש בהם ככלי טיפולי.
- ✓ **אינטגרציה של גישות:** נלמד לשלב בין תובנות פסיכודינמיות עמוקות לכלים פרקטיים מה-CBT, על מנת לספק טיפול יעיל ומותאם אישית לכל מטופל.
- ✓ **שפת הרגשות:** נלמד לזהות את המסרים הסמויים שרגשות מעבירים, נבין את הצרכים והפחדים העומדים בבסיסם, ונתרגל תקשורת רגשית אפקטיבית.
- ✓ **מעבר לתיאוריה:** הקורס ישלב תרגולים חוויתיים, ניתוחי מקרה, והדגמות טיפוליות, על מנת להטמיע את הידע התיאורטי ולהפוך אותו לכלי עבודה פרקטי.



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



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
איכילוב

## ייחודיות הקורס

קורס זה מציע פרוטוקול ייחודי ורב-ממדי לעבודה הטיפולית, הממקמת את יחסי הגומלין בין המטפל למטופל בלב התהליך. מעבר לידע התיאורטי העשיר על רגשות, טריגרים רגשיים והמנגנונים המוחיים העומדים בבסיסם, הקורס מעניק למטפלים כלים מעשיים להתמודדות עם האתגרים הרגשיים העולים במהלך הטיפול, הן אצל המטופל והן אצל עצמם.

ייחודיותו של הקורס היא בשילוב גישות דינמיות ופרקטיות, תוך שילוב טכניקות טיפוליות מגוונות. גישה אינטגרטיבית זו מאפשרת למטפלים לפתח ארגז כלים עשיר ומותאם אישית.

זהו מסע טרנספורמטיבי שיעניק לכם כלים פרקטיים ויעצים אתכם כמטפלים, תוך שהוא מזמין אתכם למפגש אותנטי ומעמיק עם עצמכם ועם מטופליכם.

הצטרפו אלינו לגל חדש של טיפול!

## דרישות הקורס ותעודה

בסיום תכנית ההכשרה ולאחר עמידה בכל דרישות התכנית, תוענק תעודת השתתפות בחסות בית הספר האקדמי לאחיות שיינברון, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב. תנאי מקדים לקבלת תעודה, נוכחות ב 80% מהשיעורים.

## מנחות הקורס

הקורס מועבר על ידי:

**גילה פז**, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc, מטפלת – מרצה – מדריכה.

חברה מומחית ומדריכה בהסמכה באיט"ה - האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי, מטפלת EMDR, מומחית בסכמה תרפיה ומוכרת ע"י ISST – The International Society of Schema Therapy.

בעלת ניסיון קליני רב בטיפול במבוגרים ובבני נוער, במגוון בעיות, ביניהן: בולימיה, אכילה כפייתית, בולמוסי אכילה, השמנה, אכילה רגשית, התמכרויות וויסות רגשי, והקשת הרחבה של הפרעות החרדה; חיה את תחום ה CBT בכלל ואת תחום האכילה הרגשית בפרט, מזה כ 12 שנה. ובכל השנים, חוקרת ולומדת את תחום האכילה והרגשות, על כל גווניהם. הקורס הינו אסופה מרהיבה של מידע, מדיסציפלינות רבות ומגוונות.

**רויטל חמיאל ביטון**, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית התנהגותית, בעלת תואר שני בקרימינולוגיה M.A האוניברסיטה העברית. מטפלת מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, הכשרה בטיפול REBT מטעם מכון אליס בניו-יורק ובטיפול ממוקד בסכמה מטעם איט"ה, בחסות אוניברסיטת בר-אילן. בעלת ניסיון טיפולי במבוגרים ובנוער במגוון מצבים, הפרעות חרדה דיכאון, פוסט טראומה, ויסות רגשי, מטפלת בביה"ח באר יעקב אשפוז יום, בויצ"ו ובמסגרות שיקום בבריאות הנפש. מרצה ומדריכה במסגרות ציבוריות, מכללת פסגות, מכללת ינר, מכללת אלקנה לתואר שני ייעוץ חינוכי.

### תכנית הלימודים

מפגש	תאריך	תוכן המפגש
מפגש 1	25.12.24	<b>מודול 1 – מבוא ותיאוריה</b> ✓ הסיבות להיווצרותן של הפרעות רגשיות – הקשר בין קשיים בוויסות לפסיכופתולוגיה ✓ מודלים מרכזיים לוויסות רגשי ✓ אינטייק – דגשים בעבודה על רגשות
מפגש 2	01.01.25	<b>מודול 2 – היכרות עם הפרוטוקול האינטגרטיבי</b> ✓ היכרות עם הרגשות הטבעיים ✓ הבעת רגשות דרך ערוצי חוויה שונים ✓ הנירוביולוגיה של רגשות ✓ אבחון רגשות והמשגה רגשית ✓ סכמות רגשיות
מפגש 3	08.01.25	<b>מודול 3 – עיקרי הפרוטוקול</b> ✓ אינטגרציה בין עבודה רגשית לטיפולית – עיקרי הפרוטוקול

תוכן המפגש	תאריך	מפגש
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ עצירה – יכולת התבוננות ומטה קוגניציה</li> <li>✓ התבוננות זיהוי ה"צלקות רגשיות"</li> </ul>		
<p><b>מודולה 4 – עבודה חווייתית</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ מסע אל העבר – היכרות עם הצלקות הרגשיות</li> <li>✓ היכרות עם מנגנוני ההגנה של המטופל</li> <li>✓ המשך עבודה עם רגשות ראשוניים לא אדפטיביים</li> <li>✓ תהליכים רגשיים בטיפול – מבט דינמי מצד המטפל</li> </ul>	15.01.25	מפגש 4
<p><b>מודולה 4 – המשך עבודה חווייתית</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ היכרות עם עבודה סומטית – עבודה ממוקדת גוף</li> <li>✓ שילוב התערבויות ממוקדות גוף</li> </ul>	22.01.25	מפגש 5
<p><b>לא יתקיים שיעור</b></p>	29.01.25	
<p><b>מודולה 4 – המשך עבודה חווייתית</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ דיאלוג פנימי: עבודה טיפולית עם הקול הביקורתי והילד הפגיע</li> <li>✓ עבודה בדמיון עם הילד הפגיע</li> </ul>	05.02.25	מפגש 6
<p><b>מודולה 5 – שינוי התנהגות דרך עיבוד רגשי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ מציאת התנהגות אדפטיבית באמצעות חשיפה הדרגתית לרגשות מעוררים</li> <li>✓ אמפטיה וחמלה</li> </ul>	12.02.25	מפגש 7
<p><b>מודולה 6 – תקשורת מקרבת : הלכה למעשה</b></p> <p>היכרות ויישום הכלי בעבודה הטיפולית</p>	19.02.25	מפגש 8
<p><b>מודולה 6 – תקשורת מקרבת : תרגול</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ תרגול יישום הכלי בעבודה הטיפולית</li> </ul>	26.02.25	מפגש 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ עבודה על תיאורי מקרה</li> <li>✓ סיכום הקורס</li> </ul>	05.03.25	מפגש 10

\*\*\*\*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 איכילוב



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
איכילוב

## ספרות מומלצת

- ארבל ק, (2016). **דברי הבודהה**, הוצאת אונ' ת"א
- בק ג, (2014). **טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה**, כלים למטפלי ם **ועוד**. הוצאת אח.
- ברנס ד, (2001). **בוחרים להרגיש טוב**. מכון פסגות הוצ' מן
- דוהינג צ, (2013). **כוחו של הרגל**. כנרת זמורה ביתן.
- דרמן א. (2018) **מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי**. בהוצאת פרדס
- מרציבסקי ס, (2014) **רגשות מערכת הפעלה**. הוצאת מכון היבטים
- פרדריקסון ג, (2022). **יצירת שינוי במשותף**. סטודיו פרדס הוצאה לאור , תרגום לעברית יובל אלון
- קורנפילד ק, (2009). **הלב הנבון**, הוצאת מודן
- שירלדי ג, (2004). **סדנה להערכה עצמית**, הוצאת פוקוס
- רזנברג מ. (2009) **תקשורת לא-אלימה, תקשורת מקרבת**, הוצאת פוקוס
- שחר, ב. , אלון, א. (2013). **טיפול ממוקד-רגשות: (Emotion-Focused Therapy) הצגה כללית של המודל הטיפולי**. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 19/4/2018, מאתר פסיכולוגיה עברית [: https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3031](https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3031)

Beck, A. T. (1976). **Cognitive therapy and the emotional disorders**. International Universities Press

Clark, D. A., & Wells, A. (1995). **A cognitive model of the panic attack and its application to panic disorder with agoraphobia**. *Cognitive Therapy and Research*, 19(1), 1-23

Fonagy P. and Bateman A. (2012). **Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice**. American Psychiatric Association Publishing

Greenberg, J. S., & Pascual-Leone, J. (2015). **The impact of accelerated experiential dynamic psychotherapy on emotional regulation in patients with borderline personality disorder.** *Journal of Psychotherapy Integration*, 25(2), 115-132

Greenberg, L. S. (2022). **Emotionally focused therapy- Coaching client to work through their feelings.** American Psychological association-second edition.

Gross, J. J. (1998). **The emerging field of emotion regulation: An integrative review.** *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Kabat-Zinn, J. (1994). **Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.** Hyperion

Mikulincer, M., & Shaver, P. (2016). **Attachment in Adulthood.** Guilford Press

Linehan, M. M. (1993). **Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.** Guilford Press

Siegel, D. J. (2012). **The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are.** Guilford Press

Thompson, R. A. (2000). **The neurobiology of attachment and affect regulation.** In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), **Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications** (pp. 265-294). Guilford Press

Tsai, M., Yard, S., & Kohlenberg, R. J. (2014). **Functional analytic psychotherapy: A behavioral relational approach to treatment.** *Psychotherapy*, 51(3), 364-371

**practitioner's** Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). **Schema therapy: A guide.** New York: Guilford

Young J. E., Arntz A., Atkinson T., Lobbestael J., Weishaar M. E., van Vreeswijk M. F., et al. (2007). **The Schema Mode Inventory.** New York, NY: Schema Therapy Institute