



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



איכילוב COLLEGE



המרכז הרפואי תל-אביב
ע"ש סוראסקי
איכילוב

סכמה תרפיה

מסגרת הקורס

ימי לימוד – ימי ב', בין השעות 12:15 – 09:00, המפגשים יתקיימו בזום

תאריכים: 20.10.25 ועד 29.12.25 (15.12.25 - חופשת חנוכה)

* נא לשריין 2 ימי ב' נוספים מתום הקורס, למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

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

היקף הקורס – הקורס כולל 40 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 10 מפגשים.

תנאי קבלה – הקורס פתוח למטפלים מגישות שונות עם ניסיון קליני של 3 שנים לפחות בתחום בריאות הנפש ו / או בפסיכותרפיה.

מנחה - הגרה פלדמן, MSc

תיאור הקורס

סכמה תרפיה הינה גישה אינטגרטיבית המתאימה לטיפול בכל קשת הפרעות האישיות וכן לטיפול בקשיים ובדפוסים רגשיים ו/או בינאישיים מתמשכים. היא פותחה בשנות השמונים על ידי הפסיכולוג האמריקאי ג'פרי יאנג, והיא צוברת תאוצה רבה במהלך השנים האחרונות עקב מחקרים ברחבי העולם המוכיחים את יעילותה.

גישה זו נשענת על רעיונות מהשדה הפסיכודינמי - בעיקר תיאוריות התקשרות ויחסי אובייקט, והיא עושה שימוש יישומי הן בהתערבות קוגניטיבית-התנהגותית והן בהתערבויות עוצמתיות מבוססות רגש וחוויה. מרכיב העבודה החווייתית רגשית, כמו גם מרכיב הקשר הטיפולי, הינם המרכיבים המשמעותיים ביותר בטיפול והינם מכוונים למתן מענה לצרכים רגשיים בלתי מסופקים בעבר ובהווה.

ייחודיות הקורס

במהלך הקורס ניצור בסיס תיאורטי ומעשי מספק, בכדי שמשתתפים יוכלו להתחיל ליישם את הרעיונות והשיטות של סכמה תרפיה בעבודתם הקלינית.

נלמד את המודל התיאורטי של הגישה, נכיר את השיטות הייחודיות להערכה, את תהליך ההמשגה ואת בניית התכנית הטיפולית הנגזרת ממנה. נתרגל את העמדות הטיפוליות

המרכזיות בסכמה תרפיה ואת שיטות ההתערבות השונות, ונלמד מתי ובאיזה אופן עושים בהן שימוש.

הקורס ישלב בשלביו השונים למידה תיאורטית ותרגול מעשי. הוא יכלול צפייה בסרטים טיפוליים, דוגמאות והדגמות, התנסויות אישיות ותרגול כלים ומיומנויות דרך משחקי תפקידים בחדרי הזום.

תכנית הלימודים

קריאה מומלצת	תכנים	נושא	שיעור
Farrel M.F.; Shaw, I.A (2018). P. 7-33 Young, J.et al (2003) E., Chapter 1, p.1-62 Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011) p. 7-67 Jacob, G. ,Vangendern H., Seebauer Chichester L. (2015)	מבוא 1. מושגים: - צרכים רגשיים בסיסיים - גורמים טמפרמנטיים - סכמות וסגנונות התמודדות - מודים (הוריים, ילדיים ומודים של התמודדות) 2. חיבור המושגים למודל	מושגי יסוד והמודל התיאורטי	1-3
Young, J.et al (2003) E., Chapter 2, p.63-90 Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011) p. 81-87, 89-92, 93-95	- ראיון קליני - ניטור - שאלונים - התנהגויות במפגש - הערכה בדמיון	שיטות הערכה / איסוף מידע	3-4



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

מספר 1000000000



Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011) p. 71-78, 153-156	- מידע חיוני ומטרות ההמשגה - סוגי המשגות	המשגה	4-5
Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011) p. 71-78, 153-156	- הורית חלקית מתקנת - קונפרונטציה אמפתית - חשיפה אישית - הצבת גבולות	עמדות טיפוליות והקשר הטיפול	5-6
Young, J. et al (2003) E., Chapter 4, p. 110-145 Kellogg, S. (2004) Roediger, E., Stevens, B.A., Brockman, R. (2018). P. 179-196	טכניקות ממוקדות חוויה ורגש (1): עבודת כיסאות * תרגולים	כלים / טכניקות	6-10
Roediger, E., Stevens, B.A., Brockman, R. (2018). P. 149-178	טכניקות ממוקדות חוויה ורגש (2): עבודה בדמיון * תרגולים	כלים / טכניקות	
Young, J. et al (2003) E., Chapter 3, p. 91-109 Roediger, E., Stevens, B.A., Brockman, R. (2018). P. 197-213	- טכניקות קוגניטיביות - טכניקות התנהגותיות * תרגולים	כלים / טכניקות + סיכום	

יתכן כי נושאים נוספים יילמדו או ישולבו במהלך הקורס, בהתאם לקבוצה ולקצב.
חוברת הקורס ומצגות השיעורים יהיו זמינים למשתתפים וניתנים להדפסה



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



המרכז הרפואי תל-אביב
ע"ש סוראסקי
איכילוב

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.

מנחת הקורס

הקורס מועבר על ידי הגרה פלדמן, בעלת תואר שני בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית. מקימת המרכז לסכמה תרפיה כפר סבא ומראשונות המוסמכות בארץ לטיפול והדרכה בסכמה תרפיה מטעם ה- ISST. מומחית ומדריכה באיט"ה. מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית וכן במגוון תכניות לפסיכותרפיה. עוסקת שנים רבות בטיפול ובהדרכה און-ליין עם מטופלים ומודרכים מתרבויות מגוונות. כותבת, מלמדת ומציגה בתחום בארץ ובכנסים בינ"ל.

ספרות מומלצת

פלדמן, ה., רפאלי, א. מבוא לסכמה תרפיה, עמ' 68-91. בתוך: קווי מתאר לטיפול פסיכולוגי בהפרעות אישיות - מהדורה שנייה. פסיכולוגיה עברית. זקין, ג., דיאמנט, א., ישראל, א., רפאלי, א., פלדמן, ה. (2017). *אוחזר*

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3498>

רפאלי, א. (2011). *הפרעות אישיות*. פרק מתוך צ. מרום, א. גלבווע-שכטמן, נ. מור, & י. מאירס, (עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים*. הוצאת דיונון.

Arntz, A., & Jacob, G. (2012). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Chichester: Wiley.



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



Arntz, A. (2012). *Schema therapy for Cluster C personality disorders*. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice* (pp. 397-414). : Wiley-Blackwell.

Behary, T.W., (2013). *Disarming the Narcissist: Surviving and Thriving with the Self-Absorbed*. New harbinger publications, Inc.

Brockman RN, Simpson S, Hayes C, van der Wijngaart R, Smout M. *Cambridge Guide to Schema Therapy*. Cambridge University Press; 2023.

Farre, M.J., Shaw, A. I. (2018): *Experiencing Schema Therapy from the Inside Out: A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists. Self-Practice/Self-Reflection Guides for Psychotherapists*. Guilford Press.

Jacob, G. ,Vangendern H., Seebauer Chichester L. (2015): *Breaking Negative Thinking Patterns : A Schema Therapy Self-Help and Support Book*. Wiley-Blackwell.

Heath, G., and Startup, H. (Eds). (2020). *Creative methods in schema therapy: Advances and innovation in clinical practice*. Routledge.

Kellogg, S. (2004). *Dialogue encounters: contemporary perspectives on "chairwork" in psychotherapy*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41, 310-320

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.

Roediger, E., Stevens, B.A., Brockman, R. (2018): *Contextual Schema Therapy: An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation & Interpersonal Functioning*. Context Press.



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



המרכז הרפואי תל-אביב
ע"ש סוראסקי
איכילוב

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