



ביה"ט האקדמי  
לאחיות תל אביב  
נרש שיינברון  
מבית אבנע שאן לאף אחד



המרכז הרפואי האוניברסיטאי  
תל אביב ע"ש סודאסקי  
איכילוב

## סכמה תרפיה

### מסגרת הקורס

ימי לימוד – ימי חמישי, בין השעות 14:00 – 09:00, המפגשים יתקיימו בזום.

תאריכים: 11.6.26; 18.6.26; 25.06.26; 02.07.26; 16.07.26; 23.7.26; 06.08.26.

\* נא לשריין את התאריך 13.08.26, למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

\*\* הרשמה תימשך עד לתאריך 27.05.26 או עד מקסימום נרשמים.

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

היקף הקורס – הקורס כולל 40 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 7 מפגשים.

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

מנחה - גילה פז – פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc

### 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.



בית"ס האקדמי  
לאחיות תל אביב  
נרש שיינברון  
מבית אמצע שאן לאף אחד



המרכז הרפואי האוניברסיטאי  
תל אביב ע"ש סוראסקי  
איכילוב

## ייחודיות הקורס

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

נלמד את המודל התיאורטי של הגישה, נביר 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 ייכלב 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

שיעור	נושא	תכנים
11.06.26	מושגי יסוד והמודל התיאורטי	- צרכים רגשיים בסיסיים - גורמים טמפרמנטיים - סכמות וסגנונות התמודדות - מודים (הוריים, ילדיים ומודים של התמודדות)
18.06.26	מושגי יסוד והמודל התיאורטי	המשך
25.06.26	שיטות הערכה / איסוף מידע	- ראיון קליני - ניטור - שאלונים - התנהגויות במפגש - הערכה בדמיון
02.07.26	המשגה	- מידע חיוני ומטרות המשגה - סוגי המשגות
16.07.26	כלים וטכניקות טיפול	טכניקות ממוקדות חוויה ורגש: עבודת כיסאות, תרגולים
23.07.26	כלים וטכניקות טיפול	המשך
06.08.26	כלים וטכניקות טיפול + סיכום	טכניקות קוגניטיביות והתנהגותיות

\*\*מצגות השיעורים יהיו זמינות למשתתפים וניתנות להדפסה



ביה"ט האקדמי  
לאחיות תל אביב  
נרש שיינברון  
מבית אבנע שאן לאף אחד



המרכז הרפואי האוניברסיטאי  
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 גילה פז, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc, מטפלת – מרצה – מדריכה.

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

בעלת ניסיון קליני רב בטיפול במבוגרים ובבני נוער, בקשת הרחבה של הפרעות החרדה - OCD, התקפי פאניקה, אגורפוביה, חרדה כללית, חרדה חברתית, דרמוטילומניה וטריכוטילומניה, פוסט טראומה Ptsd, במגוון הפרעות אכילה (בניהן: בולימיה, אכילה בולמוסית, אכילה רגשית), התמכרויות, ויסות רגשי והפרעות אישיות .

## 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., ישראלי, 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. גלבו-שכטמן, נ. מור, & י. מאירס, (עורכים), טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים. הוצאת דיונון.



ביתר האקדמי  
לאחיות תל אביב  
נרש שיינברון  
מבית אמצע שאן לאף אחד



המרכז הרפואי האוניברסיטאי  
תל אביב ע"ש סוראסקי  
איכילוב

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

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



ביה"ט האקדמי  
לאחיות תל אביב  
נרש שיינברון  
טכנית אמצע שאון לאף אחד



המרכז הרפואי האוניברסיטאי  
תל אביב ע"ש סוראסקי  
איכילוב

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.

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