

סכמה תרפיה

מסגרת הקורס

ימי לימוד – ימי רביעי, בין השעות 19:45 – 16:30, המפגשים יתקיימו בזום.

תאריכים: 2.12.26, 25.11.26, 18.11.26, 11.11.26, 4.11.26, 28.10.26, 21.10.26, 14.10.26, 23.12.26, 16.12.26.

* נא לשריין את התאריך 30.12.26, למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

** הרשמה תימשך עד לתאריך 14.9.26 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 10 מפגשים.

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

מנחה - גילה פז – פסיכותרפסטית 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.

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

נושא	תכנים
• מבוא, מושגי יסוד והמודל התיאורטי	- צרכים רגשיים בסיסיים - גורמים טמפרמנטיים - סכמות וסגנונות התמודדות - מודים (הוריים, ילדיים ומודים של התמודדות)
• שיטות הערכה / איסוף מידע	- ראיון קליני - ניטור - שאלונים - התנהגויות במפגש - הערכה בדמיון
• המשגה	- מידע חיוני ומטרות ההמשגה - סוגי המשגות
• כלים וטכניקות טיפול	- טכניקות ממוקדות חוויה ורגש: עבודת כיסאות, תרגולים
• כלים וטכניקות טיפול	- טכניקות קוגניטיביות והתנהגותיות
**מצגות השיעורים יהיו זמינות למשתתפים וניתנות להדפסה	

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

רפאלי, א. (2011). הפרעות אישיות. פרק מתוך צ. מרום, א. גלבוש-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.

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.

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