

מעבר לצלחת: ארגז כלים קליני לאבחון וטיפול באכילה רגשית

קורס מתקדם למטפלים ואנשי מקצועות הטיפול

אינטגרציה מעשית של CBT (גלים 1, 2 ו-3) ועדשת המיינדפולנס

מסגרת הקורס:

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

תאריכים: 26.11.26, 3.12.26, 17.12.26, 24.12.26, 31.12.26, 7.01.27, 14.01.27, 21.01.27.

* נא לשריין יום לימודים נוסף מתום הקורס (28.01.27), למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

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

היקף הקורס – הקורס כולל 32 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 8 מפגשים.

אוכלוסיית יעד – הקורס פתוח לאנשי מקצועות הטיפול, (אחות, רופאה, עובדת סוציאלית, פסיכולוגית, קלינאית, תקשורת, פזיותרפיסטית, מרפאה בעיסוק, קרימינולוגית, מטפלת באומנות, יועצת חינוכית, אנשי מקצועות החינוך ומגוון אנשי מקצועות טיפול אחרים).

מנחת הקורס:

גילה פז – פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc

תיאור הקורס:

אתם בוודאי מכירים את המאבק הזה בקליניקה - המטופל מגיע, מתוסכל, מתוודה על עוד בולמוס או "נפילה" בלילה, ומבקש רק דבר אחד: "תעזור לי להיפטר מהדחף הזה!"

כאנשי טיפול, אתם יודעים שאכילה רגשית היא לא הבעיה – היא הניסיון השגוי לפתור אותה והניסיון "להיפטר מהדחף הזה", הוא בדיוק מה שמשאיר אותם בלולאה.

אכילה רגשית היא לא פגם גנטי, לא חוסר כוח רצון, ואפילו לא "בעיה עם אוכל", אלא דרך לא יעילה "לעכל" את המורכבות של העולם הרגשי, דרך הקיבה.

מה הופך את הקורס הזה לכל כך ייחודי? אנחנו לא הולכים לדבר רק על תיאוריה. הקורס הינו קורס מעשי וחוויתי, הלמידה הינה למידה פעילה תוך תרגול התכנים בקבוצות למידה קטנות.

אנחנו הולכים לפרק ולהרכיב מחדש את מערכת היחסים בין הרגש, המחשבה והצלחת, בעזרת ארגז כלים אינטגרטיבי:

מהגל הראשון והשני CBT קלאסי - מיפוי הטריגרים, זיהוי התנהגויות נלמדות, פיצוח הדיאלוג הפנימי ועבודה עמוקה על אמונות יסוד.

מהגל השלישי: (ACT & DBT) מעבר מלוחמה ברגש לקבלה, גמישות פסיכולוגית והרחבת הקיבולת הרגשית.

מיינדפולנס לאכילה במהותה הטבעית: מעבר מאכילה אוטומטית לתשומת לב רכה, חומלת ולא שיפוטית – החזרת האכילה ההדוניסטית הנורמטיבית ומציאת שקט מול האוכל.

התוצאה בקליניקה: המטופלים שלכם ילמדו להפסיק לחפש "חלופה של אכילה" ויפתחו יכולת אמיתית של הכלה.

מה תלמדו הקורס?

- הבנת המנגנון והדינמיקה: פריצת הדרך בהבנת אכילה רגשית כהתנהגות נלמדת וניסיון לא יעיל ל-Self-Medication.
- פענוח הקשר הלא-טבעי: מתן מקום לעולם הרגשי והבנת הזיקה המורכבת שבין רגש לצלחת.
- תפקיד הסימפטום: פענוח המשמעות והרווח המשני של האכילה הרגשית בחיי המטופל.
- מיפוי הקולות הפנימיים: זיהוי הסכמות הבלתי-מסתגלות המתעוררות כשצרכים רגשיים בסיסיים אינם מקבלים מענה.
- 4 טיפוסים של "אכלנים רגשיים": זיהוי פרופילים קליניים והצרכים הייחודיים לכל טיפוס.
- פירוק הקונפליקט הפנימי: הדינמיקה בין חלקי העצמי שמייצרת את מעגל האכילה הבלתי-מבוקרת. "מפתחות" לשינוי תודעתי: טכניקות מגוונות ליצירת רווחה פנימית ושינוי עומק.
- חמלה עצמית מול ביקורת: טיפוח גישה חיובית, מקרבת ומשחררת משיפוטיות הורסת.
- דימוי גוף ומערכת יחסים מיטיב: קבלת הגוף ואימוץ מערכת יחסים בריאה איתו.
- מיקוד שליטה פנימי: עבודה על אמונות משקפות מציאות ופיתוח אחריות טיפולית מיטיבה.
- מיינדפולנס יישומי: (Mindful Eating) תרגול מנטלי מכוון להעלאת המודעות ל"כאן ועכשיו" ברכות וללא שיפוט.
- חוסן וגמישות פסיכולוגית: פיתוח סבילות למצוקה, אימוץ גמישות מחשבתית והתמודדות יעילה מול דחפים ודפוסי אכילה.



דרישות הקורס ותעודה:

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

אודות 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, 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.

תכנית הלימודים:

תאריך	נושא	
1	✓ מפגש היכרות עם הגישה, אכילה רגשית והפרעות אכילה ✓ טיפול באכילה רגשית – הנחות יסוד	26.11.26
2	✓ היכרות עם מעגל ההתמכרות וההרגל ✓ היכרות עם כלי אבחון והערכה ו-4 הטיפוסים	3.12.26
3	✓ החלק הקוגניטיבי - זיהוי מחשבות מכשילות והרגלי חשיבה ✓ בניית המשגה ✓ כלים לשליטה עצמית	17.12.26
4	✓ החלק הרגשי חווייתי – היכרות עם עולם הרגש ✓ הבנת הקונפליקט באכילה רגשית	24.12.26
5	✓ היכרות עם מיינדפולנס – ✓ מיהו הטייס האוטומטי, תשומת לב, קשיבות ✓ כלים לוויסות רגשי	31.12.26
6	✓ ניתוק הקשר בין רגשות לאכילה – ✓ הנחיות כלליות לשיקום הרגלי אכילה - מנגנון הרעב ושובע ✓ עבודה על דימוי גוף	7.1.27
7	✓ אסטרטגיות התנהגותיות ומעשיות לשינוי	14.1.27
8	✓ מניעת הישנות התופעה ✓ פיתוח חוסן ועמידות ביהול אורח חיים בריא ✓ סיכום התהליך	21.01.27

***המפגשים בזום מוקלטים, הקלטות הקורס יהיו זמינות לצפייה עד 3 חודשים ממועד סיום הקורס.

מצגות השיעורים יהיו זמינות למשתתפים וניתנות להדפסה.

ספרות מומלצת:

1. ג'נין ר, (1993) . אכילה כפייתית כפיצוי לאהבה. הוצאת אור-עם
2. גאונטלט ג, גרייס ק, (2014). איך להתגבר על משקל עודף. הוצאת דיונון מבית פרובוק בע"מ.
3. העצני צ, (2012). לשקול מחדש 2. הוצאת רימונים
4. מרצ'בסקי ס, (2014) רגשות מערכת הפעלה. הוצאת מכון היבטים
5. בק ג, (2014). טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד. הוצאת אח.
6. שירלדי ג, (2004). סדנה להערכה עצמית, הוצאת פוקוס
7. מילר ורולניק (2009). הגישה המוטיבציונית: הגברת מוטיבציה לשינוי. הוצאת אח.
8. מקיי מ, דייויס פטריק הנינג מ, (2003). מחשבות ורגשות, הוצאת פוקוס
9. קאר א, (2007). הדרך הקלה לרדת במשקל, הוצאת בבל משכל
10. מרצ'בסקי, ס. (1991). אומר ועושה!, מוטיב תקשורת
11. דוהינג צ, (2013). כוחו של הרגל. כנרת זמורה ביתן.
12. ברנס ד, (2001). בוחרים להרגיש טוב. מכון פסגות הוצ' מן
13. ברד, א.א., ובק, א.ט. (2004). הכוח האינטגרטיבי של שיטת הטיפול הקוגניטיבית. קריית ביאליק : "אח".
14. אלדר א, (2001) . ניתוח יישומי של התנהגות – עקרונות והליכים. הוצאה פרטית של ד"ר אלדר
15. דרמן א. (2018) מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. בהוצאת פרדס
16. קורנפילד ק, (2009). הלב הנבון, הוצאת מודן
17. דר' ארבל ק, (2016). דברי הבודהה, הוצאת אול' ת"א



18. Beck, J, S, (2008). **The Beck Diet Solution – train your brain to think like a thin person.** Alabama, USA :Oxmoor house Inc.
19. Beck, Aaron T. (1979). **Cognitive therapy and the emotional disorders.** New York: Meridian
20. Roth, G.(2006). **When food is food and love is love.** Sounds True:Unabridged
21. Farkas, H.S. (2019). **8 keys to end emotional eating.** W.W.Norton & Company