קורס - **סכמה תרפיה** הלכה למעשה (תיאוריה, למידה וחוויה)

<u>מסגרת הקורס</u>

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

תאריכים: 16.12.26, 23.12.26, 30.12.26, 6.1.27, 13.1.27, 20.1.27, 27.1.27, 3.2.27, 10.2.27, 17.2.27).

* נא לשריין את התאריך 24.2.27, למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

**הרשמה תימשך עד לתאריך 22.11.26 או עד מקסימום נרשמים.

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

<u>היקף הקורס</u> – הקורס כולל 40 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 10 מפגשים.

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

<u>מנחה</u> - גילה פז – פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc

<u>תיאור הקורס</u>

את/ה מחזיק/ה בארגז כלים עשיר מ-CBT או מגישות טיפוליות אחרות, ועדיין – כולנו מכירים את הטיפולים שנעצרים מול דפוסים "עמידים" לשינוי.

בנקודה זו, השיח הקוגניטיבי-הגיוני בלבד עלול להילכד בניסיונות שכנוע עקרים, שלא מייצרים תזוזה אמיתית. הניסיון "להסביר" את הדפוס אינו מספיק: כדי לחולל שינוי יציב – חשוב לשלב עבודה חווייתית – רגשית ולא רק שיח קוגניטיבי.

הקורס המושקע והחווייתי, יעניק לך מיומנויות התערבות מתקדמות הפועלות ישירות על הרמה החווייתית-רגשית, ממיסות התנגדויות ומשחררות דפוסים מוקדמים עמוקים. בסיום הקורס, העבודה הקלינית עם מקרים מורכבים תהפוך למדויקת, זורמת ואפקטיבית בהרבה.

<u>מה זה סכמה תרפיה</u>

סכמה תרפיה הינה גישה טיפולית אינטגרטיבית הממוקדת בשינוי דפוסים עמוקים. הגישה פותחה בשנות השמונים על ידי ד"ר ג'פרי יאנג במטרה להרחיב את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT) הקלאסי, ולהציע מענה אפקטיבי במצבים של קשיים כרוניים, הפרעות אישיות ודפוסים התקשרותיים מורכבים. סכמה תראפיה היא חלק מהגל השלישי של CBT , הנוגע בעבודת חוויה ורגש עמוקה.

המודל התיאורטי מתמקד בהבנת האופן שבו חסך בצרכים התפתחותיים בסיסיים בילדות מעצב סכמות מוקדמות בלתי-סתגלניות ויוצר מצבי עצמי שונים. הקורס מציע שילוב מעמיק בין למידה תיאורטית, המשגה קלינית, לבין תרגול מעשי נרחב של מיומנויות התערבות.

<u>שלושת עמודי התווך של השינוי בסכמה תרפיה</u>

- **המשגה מבנית ומודעות קוגניטיבית (מיפוי הדפוס והמנגנון):**

מיפוי מקיף ומדויק של סכמות הליבה, מפת מצבי העצמי, הצרכים הילדיים שלא נענו, אסטרטגיות ההתמודדות ומנגנוני ההגנה האוטומטיים. המטופל לומד לפענח את התסריט הרגשי שלו, להבין כיצד מנגנוני ההגנה נועדו להגן עליו בעבר אך מנציחים את הקושי בהווה, ולבסס את עמדת הבוגר הבריא כמנהיג הפנימי המאזן של המערכת.

- **עיבוד חווייתי וריפוי רגשי (התמרה רגשית):**

הבנה קוגניטיבית לבדה אינה מספקת כדי להתמיר זיכרון רגשי. באמצעות טכניקות עוקפות-הגנה – כגון שכתוב מחדש בדמיון, של זיכרונות מוקדמים (Imagery Rescripting), דיאלוגים מבוססי כיסאות (Chair Work) וקשר טיפולי מייטיב – אנו מגיעים אל הגרעין הרגשי ומאפשרים חוויה מתקנת בזמן אמת.

- **שבירת דפוסי התנהגות:**

תרגום החוויה הרגשית והתובנה המבנית לכדי שינוי התנהגותי בפועל. אנו מפרקים באופן אקטיבי את מנגנוני ההתמודדות, הלא-סתגלניים (הימנעות, פיצוי-יתר וכניעה) ומבססים "הנהגות" חדשות בתוך מערכות היחסים והחיים.

<u>מרכיבי הליבה של הגישה שתלמדו בקורס</u>

- **אינטגרציה תיאורטית מקיפה**: מיזוג ייחודי של עקרונות קוגניטיביים-התנהגותיים, יחסי אובייקט, תיאוריית ההתקשרות וטכניקות חווייתיות.
- **סכמות, מצבי עצמי והדינמיקה ביניהם**: זיהוי הקולות הפנימיים השונים, המבוגר הבריא, והאינטראקציה הבינאישית והפנים-נפשית שביניהם.
- **התערבות חווייתית-רגשית מתקדמת**: שימוש בטכניקות מעמיקות כגון עבודה בדמיון (Imagery Rescripting) ועבודת ביסאות, המיועדות לעיבוד זיכרונות מוקדמים ולשינוי דפוסים בהווה.
- **הקשר הטיפולי כמנוע לשינוי:** יישום עקרונות "הורות מתקנת מוגבלת" (Limited Reparenting) ו"עימות אמפתי" (Empathic Confrontation), כמענה רגשי ישיר ומותאם לצרכים שלא נענו בעבר.
- **עבודה על סכמות המטפל/ת:** זיהוי והבנה של ה"נקודות העיוורות" – הרגישויות והסכמות האישיות של המטפל/ת, והשפעתן על הדינמיקה הטיפולית ועל היכולת להעניק הורות מתקנת.

<u>ייחודיות הקורס והערך הפרקטי</u>

הקורס מיועד להקנות בסיס תיאורטי ומעשי מוצק, אשר יאפשר למשתתפים להתחיל ליישם את עקרונות הגישה שטכניקות הטיפול בעבודתם הקלינית בשטח כבר במהלך הקורס.

בקורס הקרוב נצלול אל מעבר לתיאוריה: נלמד כיצד להמשיג מקרים מורכבים, לאבחן במדויק את דינמיקת מצבי העצמי, וליישם את הטכניקות החווייתיות בביטחון קליני מלא – כדי להוביל תהליכי עומק יציבים גם במקומות שבהם הטיפול נתקע.

<u>מתודולוגיית הלמידה:</u>

הלמידה בקורס משלבת תיאוריה עם התנסות חווייתית ומעשית. הלימוד ילווה בצפייה בסרטונים טיפוליים, ניתוח תיאורי מקרה, הדגמות והתנסויות אישיות.

בכל מפגש יוקדש חלק מרכזי , לתרגול כלים ומיומנויות דרך משחקי תפקידים בחדרי זום ובקבוצות קטנות.

<u>תכנית הלימודים</u>

	שיעור	נושא	תכנים
1	**16.12.26**	מבוא, מושגי יסוד והמודל התיאורטי	-היכרות עם הגישה ושורשיה התיאורטיים - מודל הצרכים הרגשיים המורחב - היכרות עם 18 הסכמות וסגנונות התמודדות
2	**23.12.26**	מושגי יסוד והמודל התיאורטי	- גורמים טמפרמנטים - מודים (הוריים, ילדיים ומודים של התמודדות)
3	**30.12.26**	שיטות הערכה / איסוף מידע	- ראיון קליני - ניטור - שאלונים - התנהגויות במפגש - הערכה בדמיון
4	**6.01.27**	המשגה	- מידע חיוני ומטרות ההמשגה - סוגי המשגות
5	**13.01.27**	טכניקות טיפול וסכמות המטפל	- עמדות טיפוליות והקשר הטיפולי - סכמות המטפל
6	**20.01.27**	כלים וטכניקות טיפול	טכניקות קוגניטיביות והתנהגותיות
7	**27.01.27**	כלים וטכניקות טיפול	טכניקות ממוקדות חוויה ורגש: עבודה בדמיון
8	**3.02.27**	כלים וטכניקות טיפול	טכניקות ממוקדות חוויה ורגש: עבודת ביסאות, תרגולים

	שיעור	נושא	תכנים
9	**10.02.27**	כלים וטכניקות טיפול	טכניקות התנהגותיות
10	**17.02.27**	סיכום ותרגולים	

**מצגות השיעורים יהיו זמינות למשתתפים וניתנות להדפסה

<u>דרישות הקורס ותעודה</u>

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.

<u>מנחת הקורס</u>

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' 91-68. 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. גלבוע-שכטמן, נ. מור, & י. מאיירס, (עורכים), טיפול קוגנטיבי 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* **s***chema 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.