מיינדליף – להקשיב לגוף, לראות את התחושות

זאב דניאלי, מיינדלייף פתרונות בע"מ, ואדר לביא
שמחים להודיע על תכנית הכשרה בביופידבק לשנת 2015

השימוש בביופידבק הולך ומתרחב בקרב מטפלים מכל ההתמחויות והמגמות. בכל שנה מצטרפים מטפלים ומאמנים רבים לקבוצה הגדלה של אלו ששילבו כבר ביופידבק בתוך סל הכלים שלהם. יתר על כן, היום זה כבר ברור שהוספת ביופידבק לסל הטיפול משפרת מאד את מידת האטרקטיביות של הטיפולים והאימונים, ואת יעילותם.

הקורסים המוצעים, מאורגנים ע"י מיינדלייף ומנוהלים אקדמית ע"י אדר לביא, כלולים במסלול ההסמכה המלא למטפלים ומנהלי לחצים בביופידבק של אגודת א.י.ל.י.ם (האגודה הישראלית לפסיכופיסיולוגיה יישומית ולמשוב ביולוגי). על כן ניתן יהיה בכל עת להמשיך לאחריהם בלימודים ובהתמחות עד להסמכה. פירוט בהמשך.

<u>קורס שלב א'</u>

הקורס הנו במסגרת מסלולי ההסמכה של האגודה הישראלית לפסיכופיסיולוגיה יישומית ולמשוב ביולוגי (א.י.ל.י.ם) ומיועד בעיקר למטפלים או מאמנים מנוסים.

- ✓ מעשי במיוחד
- ✓ אופציה לרכישת ציוד מוקדמת במחיר כולל ואטרקטיבי יחד עם קבלת הדרכה נוספת
- ✓ <u>השאלת ציוד ביופידבק</u> (**ללא תשלום נוסף**) למשך הקורס למי שלא רוכש מערכת להתנסות ותרגול לאורך הקורס

בקורס 40 שעות שמועברות ב-8 מפגשים (6 מתודולוגיים ו-2 טכנולוגיים). תוספת של 3 – 5 שעות טכניות ברכישת ציוד.

אדר לביא הוא המנהל האקדמי והמרצה העיקרי בקורס. אדר, פסיכולוג חינוכי מומחה ומדריך, חבר האגודה לביופידבק ומוסמך להדרכה בביופידבק. עד לאחרונה היה יו"ר ועדת ההסמכה שלה. אדר ניהל בעבר תחנת שירות פסיכולוגי ועוסק מאז ועד היום בהדרכה בטיפולים קצרי מועד, זאת בנוסף לעבודה בקליניקה הפרטית שלו.

ד"ר ארנסטו קורנמן, אחראי לפרק הפיסיולוגי. פיזיולוג ומטפל. מומחה ביופידבק ובעל ידע רחב בתחום. ד"ר קורנמן הקים באנגליה ב-1992 את חברת אולטרמיינד (בעלות ישראלית-בריטית) שמרכז הפיתוח שלה נבנה בארץ והיא עסקה בפיתוח מוצרי ביופידבק. לימים, החברה שינתה בעלויות והחברה שממשיכה אותה בארץ הינה מיינדלייף פתרונות בע"מ.

זאב דניאלי, בוגר מערך המחשבים בצה"ל, מנהל את הפעילות של מיינדלייף פתרונות בע"מ (תואר ראשון במת' פיסיקה ותואר שני במנהל עסקים). התחיל את פעילותו בתחום בשנת 1995 כמנהל פיתוח בחברת אולטרמיינד. יזם ביולי 2009, בשיתוף עם אגודת א.י.ל.י.ם, את עיצוב המתכונת הנוכחית של מערכת ההכשרות בביופידבק. מיינדלייף מארגנת את הקורסים ומנהלת אותם. בנוסף לכך, זאב מטפל במרכיבים הטכנולוגיים של הקורס (הדרכה, השאלת ציוד ותמיכה טכנית בזמן המפגשים וגם בבית לאורך הקורס).

<u>מחירים (כל המחירים ב-₪ והם כוללים 18% מע"מ) – בתוקף עד 31/8/15</u>

סידורי		נושא	מחיר כולל	פגישות	שעות
1	קורס בלבד		2,650 (*)	8	40
2	שילוב רישום לקורס + רכישת ציוד.	קורס + ProRelax (מערכת ביופידבק מתוצרתנו, מדד מוליכות העור – הזעה)	3,650	9	43
3		קורס + ProRelax + מערכת emWave (מתוצרת החברה האמריקאית HeartMath, חיישן דופק בחיבור אוזן)	4,900	9	45
4	רכישת ציוד לאחר הרישום ובמסגרת הקורס	ProRelax	1,450	1	3 - 5
5		emWave	1,350		

(*) – 300 ₪ הנחה לחניכים המגיעים ממקום עבודה שבו מצויה מערכת ProRelax או שרכשו מערכת זו בעבר.

לפרטים ולרישום: זאב דניאלי, מיינדלייף פתרונות בע"מ, הגן הטכנולוגי, מלחה, ירושלים 96951.
טל': 7364944 – 050. דוא"ל: zeev02@netvision.net.il אתר: http://hms.mindlife.co.il

במסגרת שלב א' נלמדים הנושאים הבאים:

- התקדמות הטיפול לאורך ציר הזמן (משלב בירור הפניה, דרך האינטייק הפסיכופיסיולוגי, טכניקות הרפיה, הכללה, חשיפה ועד לפרידה)
- שימוש בארבעה מדדים וכלי מדידה: מוליכות, דופק, חגורת נשימה וטמפרטורה היקפית
- יסודות בפסיכופיסיולוגיה (לחץ, מוליכות וטמפרטורה)
- תשתיות מדעיות והיסטוריה של הביופידבק

לקורס שלב א' מתוכננים חמישה מחזורים בתקופה הקרובה:

מחזור	מס' חניכים		מקום	יום בשבוע	שעות	מתחיל	מסתיים	
	מינימום	מכסימום						
32	15	18	אילת – בית הדקל	ב'	15:30 – 20:30	25/5	29/6	(*)
34	9	12	הגן הטכנולוגי ירושלים	ו'	08:30 – 13:30	26/6/15	7/8/15	
35	15	18	תל אביב, בית שרבט	ד'	16:00 – 21:00	2/9/15	4/11/15	
36	15	20	מרכז צעירים, קריית ים	ב'	08:30 – 13:30	7/9/15	9/11/15	
37	9	12	הגן הטכנולוגי ירושלים	ו'	08:30 – 13:30	11/9	6/11	
38	15	18	באר שבע (טרם נקבע)	ה'	08:30 – 13:30	22/10	24/12	

(*) בשניים מהימים (25/5, 15/6) תתקיים הדרכת בוקר של שעתיים בשתי קבוצות.

<u>קורסי שלב ב' (כל המחירים לפי מחירון נוכחי ובתוקף עד 31/8/15)</u>

קורס שלב ב' יתקיים בתל אביב בימי ה' אחה"צ (16:00 – 21:00) לקראת סוף דצמבר.

שלב ב' של הקורס עוסק בשלושה נושאים עיקריים:

- העמקת אופן שילוב הביופידבק <u>בתוך</u> השעה הטיפולית וכיצד שילוב זה משתנה לאורך הטיפול
- ביופידבק בסביבה הטיפולית הכללית (שילוב עם טיפול דינאמי ו-CBT, ספורט וביופידבק, שימוש בבעיות סומטיות ונפשיות, ביופידבק ומיינדפולנס, ביופידבק במסגרת קשב וריכוז)
- הוספת שני מדדים: מדד מתח שרירים ומדד אחוז הפחמן הדו חמצני (שימוש בקפנומטר).

מרצה מרכזי בשלב ב' הנו ד"ר ארנון רולניק ובצדו אדר לביא, ד"ר ארנסטו קורנמן (פיסיולוגיה), ד"ר צבי לייכנר או ד"ר רמי שאנני (בעיות גופניות), יוסי ארנרייך או ד"ר יגאל גליקסמן (מתח שרירים וכאב), ד"ר איריס ברכוז (שימוש בביופידבק לבעיות קשב וריכוז), משפ' טונה (שימוש במדד CO_2), תומר אהרוני (מיינדפולנס), פרופ' גילי גולדצוויג (ביופידבק ואימון ספורטאים) ורוני אינגל (ביופידבק ברפואה המשלימה בקופות החולים כללית ומכבי) . יחד עם זאת ייתכנו שינויים בבחירת המרצים מסיבות של אי זמינות או עקב הכנסת נושאים אחרים לקורס בנוסף או במקום נושאים קיימים.

מחיר שלב ב' הנו 2,550 ₪ ועליו יש להוסיף סכום של 320 ₪ ללא מע"מ המועבר ישירות לאגודת א.י.ל.י.ם.

שלב ב' כולל 36 שעות ב-6 מפגשים. מפגש אחד מהם ניתן פעמיים בשתי תכניות נפרדות (אחד העוסק בשילוב עם טיפול דינאמי ובעיות חרדה הנו חובה למסלול הטיפולי והשני שעוסק בספורט ובשילוב בקופות החולים אופציונלי למסלול ניהול לחצים). חניכים יכולים להצטרף לשני המפגשים תמורת תוספת של 250 ₪.

מנהל הקורס הנו אדר לביא (פסיכולוג חינוכי מדריך, חבר הנהלה ו-ועדת ההסמכה של האגודה לביופידבק). מיינדלייף תסייע בחלקים הטכנולוגיים היכן שיידרש.

מידע לגבי מסלולי הסמכת מטפלי ביופידבק ומנהלי לחצים בביופידבק ודרישות ההתמחות וההסמכה נמצא בנספח. כמו כן ניתן לקבל מידע מקיף באתר אגודת א.י.ל.י.ם במשבצת אתר המטפלים.
(http://www.biofeedback.org.il/category/metaplim).

<u>מערכות הביופידבק שנמכרות על ידנו במסגרת הקורסים</u>

במסגרת הקורסים ניתן לרכוש בתנאים מיוחדים (מחיר מוזל ותוספת הדרכה) שתי מערכות ביופידבק שביחד נותנות פלטפורמה לארבעה מדדי ביופידבק. שתיהן תשמשנה ככלי עזר ללימוד במהלך קורסי שלב א'.

- ProRelax – מערכת ביופידבק מקצועית מתוצרת חברתנו (מיינדלייף) שמגיעה עם מדד ההזעה (נבדק בעזרת רמת המוליכות החשמלית של העור ונקרא GSR או EDA). מערכת זו מאפשרת גם חיבור (בנפרד, לא במקביל) של חיישן טמפרטורה היקפית וחגורת נשימה.
- emWave – מערכת ביופידבק מקצועית מתוצרת החברה האמריקאית HeartMath שמפעילה את מדד הדופק (HR) ובעיבודים הרלוונטיים של ניתוחי שונות קצב הלב (HRV – Heart Rate Variability). המערכת מגיעה עם חיישן דופק בחיבור אוזן ואופציית הרחבה של חיישן דופק בחיבור אצבע.

לפרטים ולרישום: זאב דניאלי, מיינדלייף פתרונות בע"מ, הגן הטכנולוגי, מלחה, ירושלים 96951.
טל': 7364944 – 050. דוא"ל: zeev02@netvision.net.il אתר: http://hms.mindlife.co.il

מסלולי ההסמכה המלאים

להסמכה שני חלקים מרכזיים:

- קורס מלא (שלבים א' ו-ב')
- התמחות

לאגודת א.י.ל.י.ם שני מסלולי הסמכה:

- הסמכת **מטפלים בביופידבק** – מיועדת לבעלי מקצוע רפואי מוכר במשרד הבריאות (המזכה ב-מ.ר. של משרד הבריאות). בקבוצה זו נכללים פסיכולוגים בהתמחויות טיפוליות, רופאים, מטפלים בהבעה ויצירה עו"ס קליניים, קרימינולוגים קליניים ועוד.
- הסמכה **למנהלי לחצים בביופידבק** – מיועדת למטפלים ממקצועות שאינם רשומים במשרד הבריאות, מאמנים ואחרים שמעוניינים לאמן ולהקנות יכולות שליטה והתמודדות עם לחצים בעזרת ביופידבק. קבוצה זו כוללת מטפלים מתוך הרפואה המשלימה, מאמנים, פסיכולוגים ללא התמחות אך עם ניסיון טיפולי, אנשי חינוך ועוד.

לאחר הקורס המלא (שלבים א' ו-ב') שתוארו למעלה יש להשלים את ההתמחות ולאחריה יש לעמוד בבחינת ההסמכה.

התמחות

ההתמחות כוללת טיפול ב-6 מקרים או 8 מקרים וקבלת 36 שעות או 50 שעות הדרכה קבוצתיות על טיפולים. המספרים הנמוכים מתייחסים להסמכת **מטפלים** והגבוהים יותר רלוונטיים להסמכת **מנהלי לחצים**. מתוך שעות אלו שעתיים (למטפלים) או ארבע (למנהלי לחצים) הנן שעות פרטניות. חציין קבלת טיפול ביופידבק וחציין שעות סיוע בהכנת עבודת הגמר.

עלות שעה קבוצתית הנה כ- 400₪ (תלוי במדריך). בד"כ תיעשה ההדרכה בקבוצות של 4 (העלות מתחלקת בין חבריה). בסוף ההתמחות מגישים עבודת גמר ונרשמים למבחן הסמכה (בד"כ שני מועדים בשנה). עלות מבחן ההסמכה כ-500₪.

בזמן ההתמחות יש לעבוד עם שלושה מדדים (מהם חובה: מדדי ההזעה והדופק) ומדד אחד נוסף לבחירה מבין האחרים.

לאחר עמידה במבחן ההסמכה מקבלים תעודת הסמכה לטיפול בביופידבק או לניהול לחצים (Stress Management), על פי העניין.

לפרטים ולרישום: זאב דניאלי, מיינדלייף פתרונות בע"מ, הגן הטכנולוגי, מלחה, ירושלים 96951.
טל': 7364944 – 050. דוא"ל: zeev02@netvision.net.il אתר: http://hms.mindlife.co.il