

השתלמות פסיכולוגים פיתוחים בני זמננו בפסיכותרפיה

מטרת ההשתלמות

בתקופתנו אנו עדים לפיתוח של מגוון שיטות טיפול על בסיס מודלים תיאורטיים וממצאי מחקר. מטרת ההשתלמות היא להתוודע אל מספר שיטות טיפול מרכזיות. לגבי כל שיטה נתייחס לתשתית התיאורטית והמחקרית שלה, וכן לעקרונות ההתערבות הנובעים ממנה. ניהול מקצועי: ד"ר אליאן זומרפלד. פסיכולוגית קלינית מדריכה, מרצה בכירה בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת אריאל בשומרון.

מתכונת הלימודים:

7 מפגשים

בין השעות 08:30-15:15

ביחידה ללימודי חוץ והמשך, אוניברסיטת אריאל. רח' בן אביגדור 5, תל-אביב.

מועדי מפגשים:

03.01.21, 21.12.20, 07.12.20, 24.11.20, 11.11.20, 26.10.20, 12.10.20

נושאים מרכזיים

1. Low Intensity CBT Interventions (LICBT-I)
2. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
3. Schema Therapy
4. Mentalization Based Therapy (MBT)
5. Dialectic Behavioral Therapy (DBT)
6. Interpersonal Psychotherapy (IPT)
7. Emotion Focused Therapy (EFT)

אוכלוסיית היעד:

מומחים ומתמחים בפסיכולוגיה.

ההשתלמות תוכר לגמול השתלמות,
קבלת האישור הגמול מותנית בנוכחות מלאה במפגשים.

עלות ההשתלמות בהשתלמות:

עיקר עלויות ההכשרה ימומנו על ידי משרד הבריאות.
עלות ההשתלמות 300 ש"ח
מתמחים שיצרפו לטופס הרישום אישור התמחות עדכני
ישלמו 200 ש"ח בלבד.

הנחיות רישום:

יש להיכנס ללינק

<https://meyda.ariel.ac.il/ex/registration/279-4>

ולהסדיר את התשלום עבור ההשתלמות.
במקרה ביטול, אין החזר של דמי הרישום

מפגש ראשון - יום שני, 12.10.20
Low Intensity CBT Interventions (LICBT-I)

הצגת ההשתלמות	8:30-9:00	
פרופ' דני חמיאל	עקרונות של CBT גל שלישי כבסיס להתערבויות בעצימות נמוכה	9:00-10:30
פרופ' דני חמיאל	התערבויות מניעתיות	10:45-12:15
הפסקה		12:15-13:00
פרופ' דני חמיאל	התערבויות CBT בעצימות נמוכה בטיפול נפשי ובהתערבויות ועל ידי מטפלים שאינם אנשי בריאות הנפש	13:00-15:15

מפגש שני - יום שני 26.10.20
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ד"ר יפתח יובל	ACT: רקע, המשגת הפסיכופתולוגיה	9:00-10:30
ד"ר יפתח יובל	ACT: "הכנת הקרקע" לשינוי	10:45-12:15
הפסקה		12:15-13:00
ד"ר יפתח יובל	ACT: תהליכים מרכזיים בטיפול	13:00-15:15

מפגש שלישי - יום רביעי 11.11.2020
Schema Therapy

פרופ' אשכול רפאלי	היכרות ראשונית עם גישת הסכמה תרפיה	9:00-10:30
פרופ' אשכול רפאלי	מהערכה להמשגה ולטיפול בסכמה תרפיה	10:45-12:15
הפסקה		12:15-13:00
גב' גל גפן	סכמה תרפיה עם ילדים ומתבגרים	13:00-15:15

מפגש רביעי - יום שלישי 24.11.20
(MBT) Mentalization Based Therapy

ד"ר אילן דיאמנט	טיפול מבוסס מנטליזציה - מהי מנטליזציה, מדוע מנטליזציה	9:00-10:30
ד"ר אילן דיאמנט	מצבים טרום מנטאליים - נקודת המוצא בטיפול	10:45-12:15
הפסקה		12:15-13:00
ד"ר אילן דיאמנט	עקרונות כלליים בעמדת המטפל	13:00-15:15

מפגש חמישי - יום שני 07.12.20
Dialectic Behavioral Therapy (DBT)

9:00-10:45	הפרעת אישיות גבולית	ד"ר יפעת כהן
10:45-12:15	אלמנטים עיקריים ב-DBT: דיאלקטיקה, מיינדפולנס, ביהיורים	ד"ר יפעת כהן
12:15-13:00	הפסקה	
13:00-15:15	מערך הטיפול, מטרות הטיפול, אסטרטגיות טיפוליות	ד"ר יפעת כהן

מפגש שישי - יום שני 21.12.20
Interpersonal Psychotherapy (IPT)

9:00-10:30	פסיכותרפיה בינאישית: רקע ושלב ראשון של הטיפול	פרופ' ענת ברונשטיין קלומק
10:45-12:15	השלב השני בפסיכותרפיה בינאישית	פרופ' ענת ברונשטיין קלומק
12:15-13:00	הפסקה	
13:00-15:15	המשך השלב השני והשלב השלישי בפסיכותרפיה בינאישית	פרופ' ענת ברונשטיין קלומק

מפגש שביעי - יום ראשון 03.01.21
Emotion Focused Therapy (EFT)

9:00-10:30	טיפול ממוקד-רגשות: מבוא וסקירה כללית	ד"ר בן שחר
10:45-12:15	כיוון אמפטי לרגש ונוכחות טיפולית	ד"ר בן שחר
12:15-13:00	הפסקה	
13:00-15:15	תהליך הטרנספורמציה הרגשית: החלפת רגש ברגש	ד"ר בן שחר

בנוסף, ניתן להתרשם מהתכנית באתר האינטרנט שלנו: <https://www.ariel.ac.il/wp/externalcertificate>

לפרטים נוספים ניתן לפנות ליחידה ללימודי חוץ והמשך
 external@ariel.ac.il @ 03.7407201

השתלמות בנושא: פיתוחים בני זמננו בפסיכותרפיה

התוכנית נבנתה על ידי ד"ר אליאן זומרפלד

מטרת ההשתלמות: בתקופתנו אנו עדים לפיתוח של מגוון שיטות טיפול על בסיס מודלים תיאורטיים וממצאי מחקר. מטרת ההשתלמות היא להתוודע אל מספר שיטות טיפול מרכזיות. לגבי כל שיטה נתייחס לתשתית התיאורטית והמחקרית שלה, וכן לעקרונות ההתערבות הנובעים ממנה.

אשכול 1: (LICBT-I) Low Intensity CBT Interventions

מרצה: פרופ' דני חמיאל

באשכול זה יילמדו התערבויות מניעתיות והתערבויות טיפוליות בעצמות נמוכה על בסיס הגישה הקוגניטיבית התנהגותית ברוח הגל השלישי (LICBT-I).

עקרונות של CBT גל שלישי כבסיס להתערבויות בעצמות נמוכה

ההרצאה תתמקד בתיאור גישה אינטגרטיבית של CBT של הגל השלישי המשמשת כבסיס להתערבויות. המעבר מ-CBT גל שני לגל שלישי מאפשר גישה פשוטה להתערבות ויכולת להתחיל לייצר שינוי של ממש אצל המטופל בלי לשאוף לשינויים בסיסים בעמדותיו. יודגש תפקיד המטפל והקשר הטיפולי ביצירת השינוי. יוצגו העקרונות התאורטיים ומדוע הם מתאימים לטיפול ולחינוך ומניעה כאחד.

התערבויות מניעתיות

יתוארו עקרונות של בניית חוסן נפשי בקבוצות אוכלוסייה שונות אצל אנשים סובלים מפסיכופתולוגיה מוצהרת. יתוארו כלים והתערבויות שונות במערכת החינוך החל מהגילאים הצעירים ביותר, באקדמיה, בשוק העבודה, במערכת הבריאות, ואצל הגיל השלישי. יינתן דגש על למידת כלים מרכזיים הישמים גם בהתערבויות מניעתיות וגם בטיפול.

התערבויות CBT בעצמות נמוכה בטיפול נפשי ובהתערבויות ועל ידי מטפלים שאינם אנשי בריאות הנפש

יינתן רקע קצר על יישום בעולם של CBT בעצמות נמוכה ויפורט פרוטוקול טיפולי אוניברסלי גל שלישי בבעיות ברמת חומרה נמוכה עד בינונית. יינתנו גם דוגמאות של שימוש בחלקים של פרוטוקול זה על ידי אנשים ממקצועות טיפולים שונים שאינם אנשי בריאות הנפש כדי לשפר את תפקודם בתחום המקצועי שלהם (רופאים, אחיות, פיזיותרפיסטים, ריפוי בעיסוק, יועצות חינוכיות, דיאטניות).

אשכול 2: (ACT) Acceptance and Commitment Therapy

מרצה: ד"ר יפתח יובל

ACT: רקע, המשגת הפסיכופתולוגיה

בהרצאה זו נדבר על המקום של גישת ACT Acceptance and Commitment Therapy ביחס לגישות CBT אחרות, עקרונות הגישה, הייחודיות שלה, תפיסת הפסיכופתולוגיה.

ACT: "הכנת הקרקע" לשינוי

בהרצאה זו נדבר על החלק הראשון בטיפול ACT ועל הדרכים בהן ניתן להעביר בטיפול את העקרונות הייחודיים של גישה זו ("creative hopelessness").

ACT: תהליכים מרכזיים בטיפול

בהרצאה זו נסקור את התהליכים המרכזיים בטיפולים בגישת ACT: קבלה, mindfulness, defusion, היחס לעצמי, ערכים, פעילות מחויבת.

היכרות ראשונית עם גישת הסכמה תרפיה

בהרצאה הראשונה, נפגוש את מושגי היסוד בגישת הסכמה תרפיה - צרכים רגשיים אוניברסליים, סכמות מוקדמות בלתי מסתגלות, סגנונות התמודדות, ומודים (חלקי או מצבי עצמי). נסקור את התפתחות הגישה, ואת האופן בו היא מציעה אינטגרציה בין עבודה ממוקדת רגש, התייחסות רבה להתפתחות ולקשר הטיפולי, ושימוש במבניות ובכלים קוגניטיביים התנהגותיים. כמו כן, נלמד על סוגי המטופלים עבורם היא פותחה ועל אלו שאיתם היא נמצאה כמועילה.

מהערכה להמשגה ולטיפול בסכמה תרפיה

בהרצאה השנייה, נכיר את כלי ההערכה השונים העומדים לרשות סכמה-תרפיסטים, ונבין את משמעותה של המשגה בטיפול ואת אופן השימוש בה. על קצה המזלג, נשמע על מספר כלי התערבות להם יש תפקיד מרכזי בשלב העבודה (כלומר, בעיקר לאחר ניסוח ההמשגה).

סכמה תרפיה עם ילדים ומתבגרים

מהי הייחודיות של העבודה בסכמה תרפיה עם ילדים ומתבגרים וכיצד נעשית הדרכת הורים מבוססת סכמה. נכיר את הילד והמודים השונים בחדר ודרך שימוש בויניאטות מהטיפול נדגים המשגת מקרה ואת שיטות ההתערבות החוויתיות והקוגניטיביות שיכולות לעזור לפתח דרכי התמודדות אדפטיביות יותר.

אשכול 4: MBT Mentalization Based Therapy

מרצה: ד"ר אילן דיאמנט

טיפול מבוסס מנטליזציה - מהי מנטליזציה, מדוע מנטליזציה

בהרצאה זו נגדיר את מושג המנטליזציה, וכן נתייחס לאמון אפיסטמי, ההקשר של התקשרות בטוחה, וכן לדמות המטפלת כמראה-מצע להתפתחות מנטליזציה.

מצבים טרום מנטאליים - נקודת המוצא בטיפול

בהרצאה זו נתייחס לכשל בהתפתחות מנטליזציה, עמדת השוואה נפשית, עמדת אי הידיעה ועמדה טלאולוגית.

עקרונות כלליים בעמדת המטפל

בהרצאה זו נתייחס לעמדת אי הידיעה, אל המטפל המנטר, מיקוד ברגש, "חזור ועצור", וכן מן הקל אל הכבד - התייחסות להעברה ולהעברה נגדית.

אשכול 5: DBT Dialectic Behavioral Therapy

מרצה: ד"ר יפעת כהן

הפרעת אישיות גבולית

בהרצאה זו נתייחס להתפתחות המושג ונערוך סקירה של דרכי הטיפול, התיאוריה הביו-סוציאלית כאטיולוגיה: הבסיס הביולוגי, הבסיס הסביבתי ויחסי הגומלין המתמשכים.

אלמנטים עיקריים ב-DBT: דיאלקטיקה, מיינדפולנס, ביהיוריזם

בהרצאה זו אתייחס לפילוסופיה הדיאלקטית של הגל כבסיס לעמדה הטיפולית וכאסטרטגית התערבות, מיינדפולנס כמיומנות למטופלים ומטפלים וביהיוריזם כבסיס להגדרת מטרות בטיפול ולימוד מיומנויות.

מערך הטיפול, מטרות הטיפול, אסטרטגיות טיפוליות

בהרצאה זו אפרט את ההיררכיה של המטרות הראשוניות בטיפול הפרטני, אתייחס לאסטרטגיות הוולידציה ופתרון בעיות ואציג בקצרה את המיומנויות הנלמדות בקבוצה.

מרצה: פרופ' ענת ברונשטיין קלומק

פסיכותרפיה בינאישית: רקע ושלב ראשון של הטיפול

ההרצאה תסקור את הרקע לפסיכותרפיה הבינאישית כולל עבודה עם ילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים. כמו כן, יוצג השלב הראשון בטיפול שבו נסקרת הפסיכופתולוגיה, היחסים הבינאישיים ומומשג תחום הבעיה. ארבעת תחומי הבעיה של הפסיכותרפיה הבינאישית יוצגו ויודגמו.

השלב השני בפסיכותרפיה בינאישית

בהרצאה זו ילמדו הטכניקות הטיפוליות השונות שבהן נעשה שימוש בפסיכותרפיה בינאישית כולל טכניקות רגשיות, בינאישיות והתנהגותיות. לכל אחת מהטכניקות תוצג דוגמא ותרגול.

המשך השלב השני והשלב השלישי בפסיכותרפיה בינאישית

בחלק זה נמשיך ללמוד על הטכניקות בהן נעשה שימוש בפסיכותרפיה הבינאישית וכן נסקור את השלב האחרון בטיפול שבו מתקיימת עבודה שכוללת סיכום ומניעת הישנות. כמו כן, יוצגו אדפטציות לטיפול כגון טיפול מניעתי וקבוצתי.

מרצה: ד"ר בן שחר

טיפול ממוקד-רגשות: מבוא וסקירה כללית

בחלק זה תובא סקירה כללית של עקרונות הטיפול והבסיס התיאורטי של הטיפול: נדבר על מה הם רגשות (אמוציות) ועל התפקיד האדפטיבי שלהם בתפקוד אנושי, בפסיכופתולוגיה, ובתהליך השינוי המתרחש במהלך טיפול. נדבר על אבחון תהליכים רגשיים במהלך טיפול וכיצד לזהות ביטויים שונים של רגשות (מהו רגש ראשוני אדפטיבי, ראשוני שאינו אדפטיבי, רגש משני, ורגש אינסטרומנטלי).

כיוונון אמפטי לרגש ונוכחות טיפולית

בחלק זה נתמקד באמפטיה. נדבר על מהי נוכחות טיפולית ומהו כיוונון אמפטי לרגש. תהליכים אלה מרכיבים את הקשר הטיפולי שהוא כל כך חשוב ב EFT. נדבר על תפקידיה של האמפטיה גם ביצירת תחושת ביטחון וגם כמנגנון טיפולי העומד בפני עצמו.

תהליך הטרנספורמציה הרגשית: החלפת רגש ברגש

בחלק זה נדבר על אחד העקרונות המרכזיים ב EFT - העיקרון של החלפת רגש ברגש כמנגנון שינוי מרכזי. נדבר על עבודה עם ביקורת-עצמית (הלקאה-עצמית) ועל רגשות לא פתורים (עסק לא פתור) עם דמויות התקשרות וכיצד תהליך החלפת רגש ברגש בא לידי ביטוי בעבודה עם תהליכים אלו. לאורך כל יום ההשתלמות נביא תיאורי מקרי והדגמות בווידאו על מנת להמחיש את תהליכי הטיפול.

השתלמות פיתוחים בני זמננו בפסיכותרפיה המרצים והכשרותיהם

ד"ר אילן דיאמנט

פסיכולוג קליני, מורה במגמה הקלינית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב, ובבית הספר לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל אביב, הקים ביחד עם ד"ר ברושי את המרכז למנטליזציה בישראל, המתמחה, מכשיר ומפתח את הגישה בישראל.

פרופ' אשכול רפאלי

הוא פסיכולוג קליני מומחה, פרופסור לפסיכולוגיה קלינית וחבר במרכז גונדה לחקר המח באוניברסיטת בר-אילן, שם הוא ותלמידיו חוקרים תהליכי רגש ויחסים בין-אישיים בטיפול ובקשרים אינטימיים. אשכול הוא מחבר-שותף של הספר *Distinctive Features of Schema Therapy* יחד עם דייוויד ברנשטיין וג'פרי יאנג, מייסד הגישה הטיפולית. ביחד עם ד"ר עופר מאור, הוא הקים את המכון הישראלי לסכמה תרפיה, והוא משמש כמטפל, מדריך, וחוקר של גישת טיפול זו.

ד"ר בן שחר

פסיכולוג קליני ומרצה בכיר בבית הספר לעבודה סוציאלית ורווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד באוניברסיטה העברית בירושלים. הוא השלים את לימודי הדוקטורט בפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטת אריזונה ואת ההתמחות הקלינית במרכז הרפואי של אוניברסיטת דיוק. המחקר שלו מתמקד בבדיקת היעילות של טיפול ממוקד-רגשות (EFT) בחרדה חברתית ובהבנת מנגנוני השינוי המתרחשים במהלך הטיפול. כמו כן, הוא חוקר את התפקיד של רגש הבושה ועל ביקורת-עצמית בהפרעות חרדה. הוא אחד ממקימי המכון הישראלי לטיפול ממוקד-רגשות שאחראי על הכשרת מטפלים בגישה זו.

גל גפן

היא פסיכולוגית שיקומית מומחית, מדריכה מוסמכת בסכמה תרפיה בילדים ונוער. בעברה עבדה כפסיכולוגית אחראית במחלקת שיקום ילדים בבית-חולים לוינשטיין וכיום עובדת קליניקה פרטית בטיפול בילדים, מתבגרים, הדרכת הורים וטיפול במבוגרים. חברה במכון סכמה תרפיה ישראל.

פרופ' דני חמיאל

פסיכולוג קליני ורפואי מדריך, פרופ' חבר בבית הספר איבצ'ר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה, מנהל תוכניות מניעתיות במרכז חוסן ע"ש כהן האריס ופסיכולוג בכיר במרכז לבריאות הנפש ע"ש בריל שרותי בריאות כללית (רמת חן). מלמד CBT ותוכניות מניעתיות בארץ ובעולם ומפתח תוכניות טיפוליות אינטרנטיות.

ד"ר יפעת כהן

פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער, פסיכותרפיסטית, מנהלת מכון "אופק" לטיפול ולימוד DBT. התמחות בפסיכיאטריה של הילד והמתבגר בבי"ח "גהה", השתלמות בבתי חולים המסונפים לאוניברסיטת בראון בפרובידנס, רוד איילנד, ניהול מרפאה ציבורית 10 שנים עד 2006, הקמה וניהול של מכון אופק מאז. הוראה והדרכה בלימודי המשך באוניברסיטת ת"א במשך 25 שנה, הוראה בפקולטה לפסיכולוגיה, התוכנית לפסיכולוגיה קלינית, מרצה בתוכנית שנתית ל-DBT במכללה האקדמית תל אביב יפו והתוכנית הישראלית ל-CBT בתל השומר. מלמדת ומדריכה DBT במסגרות ציבוריות ופרטיות.

ד"ר יפתח יובל

פסיכולוג קליני מומחה, ראש המגמה הקלינית בחוג לפסיכולוגיה, האוניברסיטה העברית בירושלים. מחקרי עוסקים, בין השאר, בבדיקה של רכיבי טיפול קוגניטיביים התנהגותיים, ובמיוחד אלה הקשורים לגישת ACT. מלמד קורסים טיפוליים המתמקדים בגישה זו.

פרופ' ענת ברונשטיין קלומק

פסיכולוגית קלינית מומחית. ראשת התוכנית לפסיכולוגיה קלינית במרכז הבינתחומי בהרצליה. חוקרת נלוות במחלקה לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר באוניברסיטת קולומביה בניו יורק.