



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מיומנויות בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) פברואר 2022

יוכר לגמול השתלמות

מנחה את הקורס: עו"ס קרן ניסן-אילסר, MSW

מרשה לינהאן, מייסדת הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי (DBT), מאמינה שהמטופל\ת עושה תמיד כמיטב יכולתו\ה, בכל רגע ורגע. יחד עם זאת, עליו\ה ללמוד התנהגויות חדשות- ועל כן על הטיפול לכלול לימוד מדוקדק של מיומנויות ותרגולן בהקשרים שונים.

בקורס זה, המהווה קורס המשך לקורס המקיף ב-DBT מסמסטר א', נתמקד בלמידת מגוון המיומנויות (מהפרוטוקול העדכני של 2015) שמחקרים הוכיחו את יעילותן עבור אנשים המתמודדים\ות עם קשיים נפשיים מורכבים, ביניהם: אובדנות כרונית, הפרעת אישיות גבולית, התמכרויות, הפרעות אכילה, טראומה מורכבת ועוד.

כמו טיפול DBT פרטני, גם לימוד המיומנויות נשען על הדיאלקטיקה המרכזית של קבלה ושינוי. במהלך הקורס נלמד **מיומנויות התומכות בתהליכי קבלה** (קשיבות- המאפשרת לשהות בתוך הרגע ולפתח הבנה כיצד עובדת התודעה; ועמידות במצוקה- המאפשרת הפחתת עוצמות רגשיות בשעת משבר). נלמד כיצד להנחות תרגילי קשיבות של היכרות והשפעה על התודעה ולערוך תשאול ממוקד לאחר התרגיל ע"מ להפיק ממנו את המירב, כיצד לסייע למטופל\ת להתחבר אל ה"wise mind", כיצד לתרגל קבלה רדיקלית, כיצד לשנות את הכימיה של הגוף על מנת לייצר הרגעה עצמית מהירה, כיצד להשתמש בהסחת דעת שאינה הימנעות ועוד. כמו כן, נלמד **מיומנויות התומכות בתהליכי שינוי** (יעילות בינאישית- המאפשרת לפעול בצורה יעילה בבניית ובשימור קשרים בריאים ובסיום קשרים הרסניים; וויסות רגשי- המאפשר היכרות עם רגשות ועם תהליכים קוגניטיביים הקשורים אליהם, והשפעה עליהם). נלמד כיצד לבקש\לסרב באופן שמאפשר למטופל\ת לשמור על קשרים ועל הכבוד העצמי, כיצד לאתגר מחשבות שמפריעות ליעילות בינאישית, כיצד לשמר\לסיים מערכות יחסים, מהו התפקיד האבולוציוני של רגשות וכיצד להשתמש בהם, כיצד להפחית פגיעות וסבל רגשי ועוד.

בנוסף ללימוד התאורטי, משתתפי\ות הקורס יתנסו בשימוש במיומנויות ובהנחיית לימוד מיומנויות בעצמם\ן.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

מבנה הקורס: הקורס בן 13 מפגשים. משך כל מפגש 4 שעות אקדמיות (סה"כ 52 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות של שימוש בכלים. המשתתפים יתבקשו לתרגל את המיומנויות הנלמדות (במפגשים ובין מפגשים) וכן להנחות לימוד של מיומנות אחת לפחות, על מנת להעמיק את למידת המיומנויות. הקורס מומלץ לתלמידים שסיימו את הקורס בסמסטר הראשון ולתלמידים ששלמו DBT בעבר ומעוניינים להכיר את פרוטוקול המיומנויות העדכני מ-2015.

על מנת שהלמידה תהיה משמעותית, יש לרכוש ולהגיע אל המפגשים עם הספר:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. Guilford Publications.

(הדפים לא יחולקו, על מנת שלא לפגוע בזכויות יוצרים).

גודל קבוצה עד 20 משתתפים.

הקורס מוכר לגמול השתלמות !!

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים בקמפוס ב"ח לב השרון פרדסיה בימי ב' בין השעות 15:15-18:30. מועדים – 21.2.22, 28.2.22, 7.3.22, 21.3.22, 4.4.22, 25.4.22, 9.5.22, 16.5.22, 23.5.22, 30.5.22, 6.6.22, 13.6.22, 20.6.22

תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח לאנשי מקצוע מגישות שונות בעלי תואר ראשון ומעלה במקצוע טיפולי ולאנשי מקצוע מדיסיפלינות אחרות שסיימו את לימודיהם בבי"ס לפסיכותרפיה וקורס מקיף ב-DBT. לנרשמים עד תאריך 15.12.21 שכ"ל הינו 3,600 ₪ כולל מע"מ ולאחר מכן שכ"ל הינו 3,900 ₪ כולל מע"מ. ניתן לחלק את שכ"ל עד 3 תשלומים שווים. ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 15.1.22 ולקבל החזר מלא של שכ"ל. לאחר תאריך 16.1.22

לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

יש למלא את טופס הרישום ולשלוח במייל לכתובת cbt.school.il@gmail.com

לפרטים נוספים ניתן לפנות לעיריית, 052-2499683



מנחה את הקורס: עו"ס קרן ניסן-אילסר, MSW, פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית, מטפלת ומדריכת CBT מוסמכת (איט"ה). בוגרת לימודי DBT ב-Behavioral Tech וב-DBT British Isles. מרצה בביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה ובביה"ס הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בבריאות הנפש.

ביבליוגרפיה:

- Dunkley, C., & Stanton, M. (2013). *Teaching clients to use mindfulness skills: A practical guide*. Routledge.
- Dunkley, C. (2021). *Regulating emotion the DBT way. A therapist's guide to opposite action*. Routledge.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills training manual*. Guilford Publications.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. Guilford Publications.
- Swales, M. A. (Ed.). (2018). *The Oxford Handbook of Dialectical Behaviour Therapy*. Oxford University Press.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום – קורס מיומנויות בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) פברואר 2022

שם משפחה _____ שם פרטי _____

כתובת _____ עיר _____ מיקוד _____

כתובת E-mail (בכתב ברור): _____

טלפון בבית _____ טלפון נייד _____ ת.ז. _____

מקצוע _____ התמחות _____

מקום עבודה עיקרי _____ תפקיד _____

השכלה אקדמית רלוונטית PhD/M.A. בתחום _____

מאוניברסיטת / מכללת _____

מספר שנות ניסיון בפסיכותרפיה: _____ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר _____

תנאי לרישום - קורס מקיף ב DBT: _____

ברצוני להירשם לקורס מקיף מיומנויות בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) פברואר 2022
יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי

- ♦ **רישום מוקדם** (עד תאריך 15.12.2021): קורס מקיף 3,600 ₪ כולל מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 16.12.2021): קורס מקיף 3,900 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לחלק ל-3 תשלומים. התשלום הראשון במועד הרישום בהעברה בנקאית או בכרטיס אשראי
בתיאום עם עיריית 052-2499683, והשניים הנוספים בחודשים עוקבים.
את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח סרוקים (ולא בצילום בווטסאפ) למייל
cbt.school.il@gmail.com

בחתימתי אני מאשר/ת קבלת חשבונות מס/קבלה באמצעות המייל.
תנאי הרישום, הקבלה ומדיניות ההחזר הכספי ידועים ומקובלים עלי.

תאריך _____ חתימה _____