

# העצמה חינוכית בפרספקטיבה קוגניטיבית-התנהגותית (הרחבה cbt)

ל.ת. הרחבה LI-CBT כללי- מחזור ספטמבר 26- העצמה קוגניטיבית  
התנהגותית

קוד קבוצה	מרצה
<b>C2703G1</b>	<b>אושר ברכה קסלסי</b>
קוד קורס לשבתון	אופי הקורס
<b>2518</b>	<b>היברידי (סינכרוני + אסינכרוני)</b>
יום	שעות
<b>ה</b>	<b>09:00-12:00</b>
היקף שעות	שעות פיתוח מקצועי אופק חדש
<b>60</b>	<b>60</b>
תאריך פתיחה	תאריך סיום
<b>13/09/2026</b>	<b>07/03/2027</b>
ש"ש שבתון	גמול
<b>2</b>	<b>0 (0 עם ציון)</b>
קישור לקבוצה	חוברת קורס
<b>לחצו להצטרפות</b>	<b>לחצו לצפייה בחוברת</b>

מימון מלא למורות ומורים בשבתון, עלות לפי שווי מימון לפי ש"ש של קרן השבתון, גביה ישרה  
מהקרן

## תקציר

פיתוח מיומנויות קוגניטיביות-התנהגותיות וגמישות פסיכולוגית  
ליישום חינוכי, הכולל זיהוי ושינוי דפוסי חשיבה, וויסות רגשי,  
חיבור לערכים אישיים והרחבת כלים מעשיים בעבודה עם  
תלמידים, הורים וצוותי חינוך.

## מידע כללי

### מטרות הקורס

1. הקניית יסודות גישות CBT ו-ACT
2. פיתוח מיומנויות לזיהוי ושינוי דפוסי חשיבה
3. הרחבת יכולות הוויסות הרגשי וגמישות פסיכולוגית
4. העשרת ארגז הכלים החינוכי בטכניקות מעשיות
5. חיזוק יכולת עידוד פעולות מונעות-ערכים

## קהל יעד

- עובדי הוראה, מורים וגננות, פעילים או בחצי שבתון
- מורות ומורים בשנת שבתון
- קיימת מגבלת הרשמה, ראה מידע נוסף

## מידע נוסף

הקורס מיועד לבוגרי קורס LICBT מוסמכים

מטלת סכום קורס לצורך קבלת תעודה

מטרת המטלה : סכום טיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות  
נמוכה שביצעתם

תוך יישום הכלים והטכניקות שנלמדו בקורס

במטלה זו הנך נדרשת לסקור תהליך טיפולי של מונחה עפ"י  
הסעיפים הבאים:

1. היסטוריה אישית של המטופל – אינטייק
  - א. פרטים אישיים (גיל, מצב משפחתי, השכלה, עיסוק)
  - ב. תלונה עיקרית (במילים של המטופל)
  - ג. היסטוריה אישית (אירועים משמעותיים)
  - ד. היסטוריה נפשית (טיפול פסיכולוגי / פסיכיאטרי) האם  
נוטל תרופות (או נטל בעבר). אם כן, פרט. היסטוריה רפואית  
(מחלות גופניות, כרוניות)
2. תיאור הבעיה
  - א. מהו הקושי המוצהר ? מהן בעיות המטופל עפ"י 4W,  
כיצד משפיע על חייו- ב"כאן ועכשיו", מתי מחמיר ?
  - ב. כיצד התפתחה הבעיה ? מה תרם להתפתחותה? מהם  
הטריגרים ? (רצוי הרחבה בשאלות ממודל ה-Score)
  - ג. הגדרת המטרה הטיפולית עפ"י מודל חמס"ה
3. הגדרה: על פי ה-V-DSM

- א. מהי ההפרעה ממנה סובל המטופל? ציטוט מה DSM-V
- ב. האם אנחנו יכולים לטפל, הסבר ונמק על סמך מה קיבלת את החלטתך?
4. מדדי ניטור התחלתיים: שאלונים PHQ9 ו-GAD7, וניטור סובייקטיבי (דווח של המטופל).
5. הערכת מסוכנות: מה רמת המסוכנות של המטופל לעצמו? מה רמת המסוכנות של המטופל לסביבתו? מחשבות אובדניות (אם כן, פרט) האם יש צורך בליווי פסיכיאטרי של הטיפול הסבר ונמק.
6. השלב הפסיכו-חינוכי:
- א. מהו המידע שהעברת למטופל על "מהו טיפול CBT?"
- ב. איזה מידע/הסבר פסיכו-חינוכי העברתי למטופל על ההפרעה?
7. תכנית ומהלך הטיפול
- א. התכנית הטיפולית: התערבויות (תהליכים/ טכניקות):
- עבודה קוגניטיבית : פירוט יומני מצב רוח, טופס המשגה וניתוח המשגה בהתייחס לתיאוריות הרלוונטיות (בולבי, בנדורה, סליגמן, מאסלו, אריקסון, משולש הקורבן), מה הטריאדה הקוגניטיבית של המטופל?
  - עבודה התנהגותית : פרוט מדרג חשיפות, פירוט טכניקות ודוגמאות עבודה עם כלים טיפוליים (קלפים, משחקים, סרטונים וכיו"ב). וכן יומן רפלקציה לאחר חשיפה (יומן מס' 3 או כשאלון פתוח).

ב. שילוב ACT בטיפול.

• אפיין בקצרה את המטופל עפ"י מודל הגמישושה. (עד 10 שורות)

• באלו מן הטכניקות מתוך ה ACT השתמשת במהלך הטיפול?

• חובה לצרף 4-5 תמונות ממהלך התהליך הטיפולי !

8. התנגדויות ותוצאות ההתערבות (ברמה קוגניטיבית והתנהגותית), מה היו ההתנגדויות בתהליך ? מהן תוצאות ההתערבות

9. שיקוף אישי:

א. מה למדתי מהמקרה? איפה המקרה הזה פגש אותי?

ב. מה עבד לי בטיפול? מה לא עבד לי במהלך הטיפול? מה היה קשה לי ?

ג. בדיעבד האם הייתי צריך לקחת את המטופל?

הנחיות פורמט והגשה:

– הגשה בכתב David גופן 12

– כתיבה ברורה ותמציתית

– ניתן להגיש את המטלה ב Word / Power Point.

– 10-15 עמודים

– דוחות נדרשים :

חמס"ה , שאלוני חרדה ודכאון GAD7 ו-PHQ9 , טבלאות רווח והפסד, מעלית הזמן, יומנים 1,2,3, טופס המשגה, מדרג חשיפות. 4-5 תמונות מהתהליך כגון : תכתובת וואטאספ, קלפים בהם נראה המטופל (ללא הפנים), יצירה וכיו"ב.

מחווין

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו עקרונית CBT וההעצמה הקוגניטיבית-התנהגותית נתפסים ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של מקרה מהשדה החינוכי, 30% על פיתוח תוכנית התערבות בהתאם להנחיות העבודה.

פירוט המפגשים

מפגש	תאריך	נושא	שעות
1	לא נקבע	מבוא ל־CBT ו־ACT – מודל אמ"ת, אינטייק, יצירת ראפור, ההבדל בין CBT ל־ACT ו־6 התהליכים המרכזיים.	3 שעות זום
2	לא נקבע	עיוותי חשיבה ודפוסי הימנעות – תרגול זיהוי עיוותי חשיבה ומחשבות חליפיות, לצד זיהוי דפוסי הימנעות מרגשות קשים.	3 שעות זום
3	לא נקבע	אמונות יסוד וגמישות קוגניטיבית – חץ אנכי, זיהוי אמונות יסוד ותרגול שינוי דפוסי חשיבה תקועים.	3 שעות זום
4	לא נקבע	המשגה טיפולית והעצמי כהקשר – פיתוח מודל המשגה וניתוח מקרה, יחד עם יצירת פרספקטיבה רחבה של העצמי.	3 שעות זום
5	לא נקבע	תשאול סוקראטי וקבלה בסיסית – טכניקות הפרכת אמונות ושילוב תרגילי קבלה ראשוניים של רגשות קשים.	3 שעות זום
6	לא נקבע	יומני עבודה וערכים אישיים – "גרגר החול" ויומן מס' 3 כהכנה לשינוי, לצד זיהוי ערכים אמיתיים והבחנה בין ערך למטרה.	3 שעות זום
7	לא נקבע	חשיפות ופעולה מחויבת – בניית מדרג חשיפות ו־Plan B, יחד עם הרחבת רפרטואר התנהגותי לפי ערכים.	3 שעות זום
8	לא נקבע	וויסות רגשי וטכניקות קרקוע – טכניקות קרקוע, מיקוד ותירגול וויסות להפחתת חרדה ושחיקה.	3 שעות זום
9	לא נקבע	גמישות רגשית ונוקשות – תרגול טכניקות להגמשת תגובות רגשיות והבחנה בין גמישות לנוקשות בהתמודדות יומיומית.	3 שעות זום

שעות	נושא	תאריך	מפגש
4 שעות זום	ערכים מתקדמים והבניה קוגניטיבית – עיבוד ערכים עמוק, טכניקות לזיהוי משמעות, לצד הסברים פסיכו-חינוכיים והבניה קוגניטיבית.	לא נקבע	10
4 שעות זום	פעולה מחויבת והמשגה מעשית – עבודה עם מודל הצ'ויס פוינט, חיבור לערכים, ותרגול המשגה יישומית.	לא נקבע	11
4 שעות זום	עצמי בהקשרים שונים והערכת מחשבות – התבוננות בעצמי בהקשרים מגוונים של החיים, לצד הערכת מחשבות אוטומטיות ועיוותי חשיבה.	לא נקבע	12
4 שעות זום	הפרדה קוגניטיבית והכנה לחשיפה – טכניקות לטיפול בהדבקה מחשבתית, לצד הכנה התנהגותית לחשיפה.	לא נקבע	13
4 שעות זום	קבלה יישומית וחוויה פנימית – תרגול "הזמנת רגש לתה", קבלה מעשית של חוויות פנימיות, ועיבוד ההשלכות של הימנעות.	לא נקבע	14
4 שעות זום	מיינדפולנס ב־ACT ו־CBT – טכניקות מיינדפולנס, תרגולי נוכחות וקרקוע, ותרגול קשיבות בהקשרים טיפוליים.	לא נקבע	15
4 שעות זום	סיכום ויישום אינטגרטיבי – שילוב הכלים של CBT ו־ACT, תרגול אינטגרטיבי, והפנמה להמשך יישום אישי ומקצועי.	לא נקבע	16
5 שעות זום	מפגש סיכום – משוב ושיח פרידה.	לא נקבע	17

מקורות מרכזיים בעברית:

1. ברק, ע. (2017). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי: עקרונות ויישומים. הוצאת אח.
2. פלד, א., וואליצור, א. (2018). להיות כאן ועכשיו: גישת הקבלה והמחויבות (ACT) הלכה למעשה. הוצאת פרובוק.
3. שפיר, ג., אכמון, י., ווייל, ג. (2019). מדריך לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי במערכת החינוך. מאגנס.
4. מרום, צ., גלבוש-שכטמן, א., מור, נ. ומאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים. דיונון.

מקורות באנגלית:

1. Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford Press
2. Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger Publications
3. Seligman, M. E. P. (2018). The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism. PublicAffairs
4. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford Press
5. Christensen, A., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2020).

Integrative Behavioral Couple Therapy: A Therapist's  
Guide to Creating Acceptance and Change (2nd ed.).  
.Oxford University Press