

העצמה חינוכית בפרספקטיבה קוגניטיבית-התנהגותית (הרחבה cbt)

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

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

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

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 GAD7 ו-PHQ9, 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 ההמשגה בהתייחס לתיאוריות הרלוונטיות (בולבי, בנדורה, סליגמן, מאסלו, אריקסון, משולש הקורבן), מהי 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

חמס"ה , שאלוני חרדה ודכאון PHQ9 ו- GAD7 , טבלאות רווח והפסד, מעלית הזמן, יומנים 1,2,3, טופס המשגה, מדרג חשיפות. 4-5 תמונות מהתהליך כגון : תכתובות 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.

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 פרטואר 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

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

מקורות מרכזיים בעברית:

1. ברק, ע. (2017). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי: עקרונות ויישומים. הוצאת אח.
2. פלד, א. ואליצור, 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