



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

וויסות רגשות - מודל עבודה אינטגרטיבי בטיפול CBT

ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי , גב' יעל אליעזר ומר יובל דוברובסקי

נושא ויסות רגשי הינו אחד הנושאים המרכזיים הנחקר ומיושם כיום בטיפול פסיכולוגי בכל הגישות הטיפוליות.

המודל נולד מתוך צורך ממשי של אנשים שביקשו כלים שיסייעו לווסת את העוצמות הרגשיות שלהם או של סביבתם ומשתמש בכלים ממגוון תיאוריות ושיטות טיפול. הקורס יאפשר לאנשי הטיפול הנפשי להכיר ולהשתלם באופן ממוקד בנושא הוויסות הרגשי באוריינטציה של הטיפול התנהגותי קוגניטיבי CBT הן מבחינה תיאורטית והן מבחינה מעשית חווייתית במטרה להקנות כלים לעבודה עם רגשות.

בקורס יילמדו עקרונות אודות רגשות על היבטיהם השונים והפעלה של המודל האינטגרטיבי של וויסות רגשות כולל הדגמות ותרגול של שימוש במגוון הכלים המדגישים:

- זיהוי ושיום רגשות
- עצירת האוטומט של התגובה הרגשית במצבים שהיא לא מועילה.
- כיבוד ועידוד זרימת הרגש ברוב המקרים, תוך מיתון סכמות רגשיות לא תפקודיות (Robert Leahy)
- התבוננות (מדיטציה, קשיבות, הרפיה)
- דגש על המודל המטה-קוגניטיבי של וולס ותרגול "קשיבות מרוחקת"
- זיהוי מרכזיותן של סכמות ליבה ותגובות "מצב סכמה" (mode) בקביעת התגובות האוטומטיות שלנו.
- עבודה על מקורות אמונות הליבה.
- הכרות עם תפקידי הרגשות ומתן ולידציה לצרכים העומדים מאחוריהם (מודל המח החכם של ה-DBT).
- קבלה – ACCEPTANCE (במובן של אלברט אליס)
- חיזוק הבנייה קוגניטיבית מחודש
- שינוי התנהגותי – שינוי התנהגות מונחית רגש, במקרים שבהם הדבר רצוי



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

המנחים:

ד"ר סרגיו מרצ'בסקי - פסיכיאטר מומחה, מנהל מחלקת אשפוז יום בבית החולים באר יעקב ומנהל מכון היבטים. בעל ניסיון של 30 שנה בטיפול והדרכה בגישת **CBT** ונמנה עם המומחים המובילים בארץ בנושא הפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית.
גב' יעל אליעזר - מטפלת מומחית ומדריכה מוכרת באיט"ה, מטפלת בכירה ומדריכה בסכמה תרפיה **ISST**. מטפלת שנים רבות בקליניקה פרטית בחולון ובבית חולים באר יעקב.

מר יובל דובוסרסקי - מטפל במוזיקה בעל תואר שני וחבר מומחה באיט"ה בעל ניסיון בטיפול בילדים ומבוגרים, כולל ילדים על ספקטרום האוטיזם.

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים בקמפוס רעננה (מכללה עירונית רח' קרן היסוד 75) בסמסטר א' **בימי שלישי בין השעות 09:30-12:00** (3 שעות אקדמיות למפגש) למשך 14 מפגשים (סה"כ 42 ש"א). הקורס יוכר לגמול השתלמות.
התאריכים: 5.11.19, 12.11.19, 19.11.19, 26.11.19, 3.12.19, 10.12.19, 17.12.19, 31.12.19, 7.1.20, 14.1.20, 21.1.20, 28.1.20, 4.2.20, 11.2.20.

אוכלוסיית יעד: הקורס מיועד למטפלים בעלי השכלה אקדמית ממקצועות הטיפול ומותאם לבוגרי תוכניות פסיכותרפיה מקיפות בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי כמו גם למטפלים מגישות אחרות.

שכר לימוד (ניתן לחלק לתשלומים):

רישום מוקדם עד תאריך 15.7.19:

3,500 ₪ כולל מע"מ

רישום מאוחר מתאריך 16.7.19:

3,900 ₪ כולל מע"מ

ביטול רישום עד תאריך 22.10.19 יזכה בהחזר מלא של שכר הלימוד, מתאריך 23.10.19 ביטול רישום לא יזכה בהחזר כספי.

*פתיחת הקורס תלויה במספר הנרשמים

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

לרישום ומידע נוסף ניתן לפנות לעיריית 052-2499683



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום – ויסות רגשות מודל עבודה אינטגרטיבי בטיפול CBT 2019

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./B.A. בתחום _____

מאוניברסיטת / מכללת _____

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

- ♦ יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי
- ♦ יש לצרף 3 צ'קים לפקודת ביה"ס ל-CBT בהתאם למועד הרישום:

רישום מוקדם עד תאריך 15.7.19:

תשלום ראשון 1,200 ₪ במועד הרישום, תשלום שני 1,200 ₪ לתאריך 1.12.19, תשלום שלישי 1,100 ₪ לתאריך 1.1.20.

רישום מאוחר מתאריך 16.7.19:

תשלום ראשון 1,300 ₪ במועד הרישום, תשלום שני 1,300 ₪ לתאריך 11.12.19, תשלום שלישי 1,300 ₪ לתאריך 1.1.20.

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח למייל cbt.school.il@gmail.com או לשלוח בדואר 24 (בלבד!!) לביה"ס ל-CBT ת.ד. 9007 אבן יהודה 4050002 בחתימתי אני מאשר/ת קבלת חשבוניות מס/קבלה באמצעות המייל. תנאי הרישום, הקבלה ומדיניות ההחזר הכספי ידועים ומקובלים עלי.

תאריך _____ חתימה _____