

## בית הספר לפסיכותרפיה היחידה ליישומי מיינדפולנס טיפול CBT מבוסס מיינדפולנס (הגל השלישי)

תכנית דו-שנתית, קמפוס שילוב, כפר תקווה, קרית טבעון  
שנה"ל תש"פ 2019-2020

מרכזת אקדמית: ד"ר יסמין פולדר הד  
מורים מנחים: ד"ר יסמין פולדר הד, גב' רוזנה ג'וסמן, MSW, גב' מיכל כהן, MA,  
גב' טלי הלמן מור, MA

### רקע

טיפול CBT הפך בשנים האחרונות לטיפול הרווח והאפקטיבי להתמודדות עם בעיות ומצבים רבים ושונים. זהו הטיפול היעיל ביותר כיום למגוון רחב של קשיים רגשיים ובעיות נפשיות. בעשור האחרון התפתח ה-CBT מהמיקוד בשינוי מחשבתי להכרה בצורך לקבל ולהתבונן. מעבר זה הוביל לתנועה מה-CBT הקלאסי (גל שני) לגישות חדשות הנקראות בשם כולל "גל שלישי".

בשנים האחרונות רווחות בשדה הטיפול גישות טיפוליות שונות, המתבססות על תרגול אינטנסיבי של התודעה (מבוססות מיינדפולנס), אשר מקורן במסורות רוחניות מן המזרח ובראשן המסורת הבודהיסטית. בין הנחקרות ובעלות היעילות המוכחת ביותר ניתן למצוא מגוון של פסיכותרפיות המכונות יחד "הגל השלישי" של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. כגון: טיפול בקבלה ומחויבות (ACT), הפחתת לחצים וחרדה באמצעות מיינדפולנס (MBSR), טיפול קוגניטיבי מבוסס מיינדפולנס (MBCT), וטיפול מטה-קוגניטיבי (MCT).

במרבית המקומות בהם נלמד טיפול מבוסס מיינדפולנס, הוא מנותק משורשיו העמוקים ומן הפסיכולוגיה הבודהיסטית, ונלמד ככלי לאימון קשבי-תודעתי. התוכנית המוצעת במרכז שילוב, מבקשת לחבר בין השורשים העמוקים של גישות אלו לבין היישומיים הטיפולים של תרגול מיינדפולנס. מוצעת בזאת תוכנית לימוד של שנתיים עם אפשרות להמשך פרקטיקום להסמכה בשנה השלישית.

תכנית זו הינה פרי פיתוח ויישום של מרכז שילוב ובליווי אקדמי של היחידה ללימודי המשך אוניברסיטת חיפה, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות.

**התכנית מוכרת על ידי איט"ה כתכנית הכשרה פורמאלית ב-CBT**  
**התוכנית מוכרת לגמול השתלמות לעובדים סוציאליים.**

### מטרות התכנית

- לאפשר תהליך אישי של היכרות עם שיטת הטיפול של CBT מבוסס מיינדפולנס וגישות "הגל השלישי" בטיפול.
- להניח יסודות משולבים מהפסיכולוגיה הבודהיסטית ועקרונות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.
- ללמד הלכה למעשה ולפתח מיומנות מיינדפולנס באמצעות תרגול אישי, זאת בהתאם לפרוטוקול MBCT/MBSR תוך יישום בפועל.
- לאפשר התוודעות ויישום כלים טיפוליים בהשראת גישות אלו בעבודה עם מטופלים בקליניקה.
- הדרכה בקבוצה שמטרתה הטמעת כלים אלה בטיפול בקליניקה.
- להציג את הבסיס התיאורטי והקליני הקושר מיינדפולנס לטיפול בחרדה, דיכאון, הפחתת לחצים וניהול כעסים
- התנסות ביישום הכלים שנלמדו בקורס דרך התבוננות מחודשת באירועי חיים והתערבויות "כאן ועכשיו"

### אוכלוסיית היעד

פסיכולוגים, פסיכותרפיסטים, עובדים סוציאליים, רופאים מומחים, מטפלים בהבעה, יועצים חינוכיים, המעוניינים להרחיב ידע תיאורטי וכישורי טיפול משולב בעבודתם.

## \*קבלה לתכנית מותנית בראיון אישי.

### קורסים נלמדים

#### שנה א'

שנת הלימודים הראשונה נפתחת בלימודי פסיכולוגיה בודהיסטית אשר תתווה את הבסיס ללימוד מיינדפולנס על הקשריו השונים והרחבים. בהמשך, נלמדת יחידה, הבנויה משילוב של תרגול מיינדפולנס ומבוא לטיפול קוגניטיבי התנהגותי. במסגרת המבוא נלמד את העקרונות התאורטיים והכלים המעשיים העומדים בבסיס טיפול CBT. הלמידה תמשך ביחידת טיפול בקבלה ומחויבות ACT. באמצע השנה יצאו הלומדים לטרט אימון, תרגול והעמקה בין יומיים לחיבור בסיסי הידע של התכנית. לאחר מכן תהיה יחידה של הדרכה קבוצתית בה יוכלו התלמידים ליישם ולתרגל את הנלמד במהלך השנה.

#### שנה ב'

שנת הלימודים השנייה מאפשרת העמקה בתיאוריה ויישום מבחינת הגישה הקוגניטיבית התנהגותית ו"גל שלישי". השנה תיפתח ביחידת העמקה של תיאוריה ויישום טיפולי קוגניטיבי התנהגותי. בהמשך תילמד יחידה של יסודות רגשי ופסיכופיזיולוגי, המציגה גישות טיפוליות לקשיי יסודות במגוון הפרעות פסיכולוגיות. היחידה משלבת את גישת ה-insight dialogue כוויסות בתקשורת ומערכות יחסים. היא יוצקת יסודות מיינדפולנס אל תוך דיאלוג בין אישי מעמיק, אימון בעבודה מטא-קוגניטיבית ויציאה מחשיבה אוטומטית וסכמות אוטומטיות בסיוע לתהליכי הפרדה קוגניטיבית. התכנית מסתיימת ביחידת לימוד של פרקטיקה יעילה ומוכחת מחקרית "הפחתת לחצים באמצעות מודעות קשובה" (MBSR). השנה כולה תלווה ביחידת הדרכה קבוצתית והדרכה פרטנית בתחום הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי מבוסס מיינדפולנס. באמצע השנה יצאו הלומדים לטרט אימון, תרגול והעמקה בין יומיים לחיבור בסיסי הידע של התכנית.

### הכשרה מעשית והדרכות

#### שנה א'

בסוף שנת הלימודים הראשונה, יידרשו התלמידים להציג עבודה טיפולית עם שני מטופלים. העבודה תלווה בהדרכה בקבוצה מהמסטר השני.

#### שנה ב'

בסיום השנה השנייה, התלמידים יידרשו לעבודה טיפולית עם 4 מטופלים לפחות. התלמידים ימצאו את מקום ההתנסות שלהם באופן עצמאי, עם תמיכה מטעם מרכז שילוב. הטיפולים ילוו בהדרכה פרטנית שניתנת מחוץ למסגרת תכנית ההכשרה, ובתשלום ישיר בין המודרך למדריך מחוץ לשכר הלימוד, ובהדרכה קבוצתית שניתנת במסגרת ההכשרה והמשולמת במסגרת שכר הלימוד. \*הדרישה כוללת הגשת תיאור מקרה מפורט אחד למדריך הפרטני.

#### סך דרישות ההכשרה המעשית לסיום ההכשרה בתכנית:

1. מינימום 75 שעות טיפול ישיר המאושרות על ידי המדריך הפרטני (במסגרת התכנית)
2. מינימום 36 שעות של הדרכה פרטנית בשנתיים המלצה ל 12 שעות הדרכה פרטנית בשנה א ו-24 שעות הדרכה פרטנית בשנה ב (תשלום מחוץ למסגרת התשלום לתכנית)
3. מינימום טיפול ב-6 מטופלים בשנתיים (במסגרת התכנית)
4. 80 שעות הדרכה בקבוצה בשנתיים (במסגרת התכנית)

שימו לב! כדי להתקבל לחברות באיט"ה ולהכרה כמטפלי CBT בתחום מומחיותם יש לעמוד בקריטריונים המפורסמים באתר איט"ה והקריטריונים המפורסמים באתר הזה הם המחייבים: <https://www.itacbt.co.il>

### דרישות

- נוכחות – לפחות 80% משעות הלימוד
- התנסות בקורסים וקריאת החומר הביבליוגרפי

מטלות כתבה לסיום שנה א':

המטרה: שילוב בין החומר הנלמד לפרקטיקה בטיפול.  
הגשת תיאור מקרה שיכלול: תיאור המטופל, הטיפול ותוצאותיו. זאת בעזרת השפה והמונחים של הגישות  
הטיפוליות שנלמדו בשנה א'

#### מטלות כתיבה לסיום שנה ב' :

המטרה: העמקת הבנת הטיפול תוך רפלקציה עצמית.  
הגשת תיאור מקרה מעמיק המתייחס לעבודה הטיפולית  
רפלקציה עצמית על תהליך שעבר המטפל בתקופת הכשרתו דרך הקישור לארוע הטיפולי הנבחר.

#### **מבנה**

שנה א': מפגשים שבועיים, המפגשים יתקיימו בימי ב', בין השעות 08:30-13:30.  
סה"כ: 200 שעות לימוד אקדמיות בשנה  
מועד פתיחה:

שנה ב': מפגשים חד שבועיים, המפגשים יתקיימו בימי ב', בין השעות 08:30-12:30.  
שלושה עשר מפגשי הדרכה בקבוצה בין השעות 12:30-14:30  
סה"כ: 200 שעות לימוד אקדמיות בשנה

#### **תעודה**

תלמיד אשר ישתתף באופן סדיר בלימודים וימלא אחר כל דרישות התכנית, תוענק לו תעודה מטעם מרכז שילוב  
והיחידה ללימודי המשך, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה.

#### **הערות**

- המעבר לשנה ב' בכל התוכניות תלוי במספר המשתתפים.
- התכנית מאושרת ע"י איט"ה.
- לקבלת הסמכה, יידרשו הלומדים לעמוד בדרישות איט"ה.
- במידה ותתגבש קבוצת המשך לשנה ג', היא תוכל להמשיך ולקבל הדרכה בקבוצה והדרכה פרטנית להשלמת שעות ההסמכה.

#### **שכר לימוד לשנה**

12,400 ₪ ועוד 300 ₪ דמי רישום.

#### **לפרטים והרשמה:**

אתר מרכז שילוב: [www.shiluv-bodymind.co.il](http://www.shiluv-bodymind.co.il) דוא"ל: [merkazshiluv1@gmail.com](mailto:merkazshiluv1@gmail.com)  
טל': 04-9931110, 050-8529455, 050-8529239

## על המורים:

**ד"ר יסמין הד פולדר, Ph.D** פסיכולוגית ייעוצית שמטפלת בגישת CBT ומיינדפולנס. בעבר עבדה כפסיכולוגית במערכת הרפואה הבריטית וכמרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת סיטי בלונדון. כיום מטפלת במבוגרים ונוער בקליניקה בגליל המערבי ומרצה במרכז הבינתחומי בהרצליה. חברה מומחית באיט"ה - הארגון הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי.

**ג'וסמן רוזנה, M.S.W**, בעלת תואר שני בע"ס התמחות קלינית. פסיכותרפיסטית. התמחתה בטיפול cbt. עובדת במרפאות לבריאות הנפש בהן אחראית ומתאמת טיפול cbt. בעלת נסיון רב בטיפול פרטני, קבוצתי, הוראה והדרכה.

**כהן מיכל, M.A**, בעלת תואר שני בחינוך. ומומחית בטיפול בלקויות למידה. מתרגלת בודהיזם למעלה מעשרים שנים. בההלכן תרגלה תקופות ממושכות בהתבודדות, לימוד מעמיק של הכתבים המוקדמים ותרגול מדיטציה. למעלה מעשור מלמדת במסגרות רבות באירופה וישראל. מסייעת למשתלמים ליישם תבונה זו במעגלי חייהם. לימודי תעודה: בוגרת אוניברסיטת בנגור (בריטניה) והמרכז הבינתחומי: בוגרת קורס מורים להנחיית מיינדפולנס בגישת MBCT MBSR (2013) CBT אינטגרטיבי, איתי אדרס חיפה: בוגרת תכנית דו שנתית (2016) קורס act למתקדמים, רן אלמוג, 24 שעות לימוד אקדמיות אימון להפחתת לחצים בעזרת ביופידבק (2017), ד"ר יובל עודד.

**הלמן מור טלי, M.A**, בוגרת התכנית פסיכותרפיה גופנית נפשית מבוססת מיינדפולנס. יועצת ארגונית, מנחת קבוצות, מלווה תהליכי מדיטציה והתפתחות אישיים וקבוצתיים, לומדת ומלמדת בודהיזם ומתרגלת יוגה ומדיטציה. בעלת קליניקה פרטית. מלמדת באופן קבוע במרכז שילוב, בפסיכודהרמה וביחידה למיינדפולנס ביחידה לבריאות הנפש, באר שבע.