



## טיפול התנהגותי קוגניטיבי מגולם גוף ויחסים תכנית הכשרה מקוונת 2023-2025

מנהל אקדמי של תוכנית הבסיס: ד"ר דני דרבי  
מנהלת אקדמית של שנה ג': עדי כהן

### מה המודל לטיפול התנהגותי קוגניטיבי בבית קוגנטיקה?

טיפול התנהגותי קוגניטיבי (CBT) הוא טיפול ששם דגש על האופן בו מחשבות, עמדות ואמונות משפיעות על מה שאנחנו חשים, מרגישים, ועושים ועל יחסי הגומלין ביניהם. טיפול קוגניטיבי התנהגותי מכוון לשינוי דפוסי חשיבה והתנהגות לא לא מיטיבים כמו גם להפחתת סימפטומים שגורמים למצוקה כמו מצב רוח נמוך, מחשבות טורדניות ועוד. אלא שברור כיום שדפוסי החשיבה שלנו לא נוצרו בתוך חלל ריק - אלא בתוך אקלים משפחתי ותרבותי ספציפי בו קיבלנו מענה (מספק או לא) מהדמויות המשמעותיות שטיפלו בנו, כך שלא ניתן לנתק אותם מהיבטים גופניים, התפתחותיים, רגשיים וחוויתיים.

טיפול התנהגותי קוגניטיבי מגולם גוף ויחסים הוא צורה של טיפול התנהגותי קוגניטיבי שאפשר לכלול אותו בגל השלישי, והוא צמח מתוך הניסיון הקליני והמחקרי שלנו בבית קוגנטיקה, ובו מושם דגש על פרקטיקות התנהגותיות (חשיפה ומניעת תגובה, הפעלה התנהגותית), קוגניטיביות (דיאלוג סוקרטי, הבנייה קוגניטיבית) ומטה-קוגניטיביות (תרגול קשב, דה-סנטרינג) לצד המשגה רחבה של המטופל. לפי גישת הסכמה תרפיה (צרכים, סכמות, מודים), תוך שימוש בטכניקות חוויתיות (עבודה בדמיון, עבודת כסאות). הציר שמכוון אותנו הוא טיפול יעיל ומותאם לצרכי המטופל, ובחירת ההתערבות הטיפולית על בסיס ידע מחקרי והערכה קלינית תוך הגדרה של מוקדי הטיפול בשלבים השונים.

### מה מיוחד באופן בו אתם מתייחסים ל-CBT?

הגישה שלנו היא גישה מכלילה! המטרה שלנו היא לבנות חליפה מדויקת לצורכי המטופל. איך זה עובד? תחילה עושים הערכה ראשונית מקיפה שכוללת הערכה סימפטומטית, אבחנה DMS, והערכה של הסכמות של המטופל והסטוריית היחסים שלו או שלה. לאחר מכן לרוב תיבנה עם המטופל תוכנית טיפולית ששמה דגש על המנדט שהמטופל נותן לנו - לכן מטופל שהגיע עם הפרעת פאניקה יקבל קודם כל טיפול להפרעת הפאניקה על פי מייטב הידע העדכני. לאחר מכן אם ירצה ואם יהיה צורך ניתן יהיה להרחיב את הטיפול של מנת שיכלול התיחסות לאספקטים נוספים. המטרה של תוכניות הטיפול שלנו היא הקלה מצד אחד ולסייע למטופלים לחיות חיים יותר מלאים - חיים אשר מחוברים לערכים שלהם. אז איך כל זה קשור לתוכנית שלנו? במסגרת התוכנית תלמדו לבנות תוכניות טיפול שנותנות מענה לצורכי המטופל תוך הכרה בשורשים ההתפתחותיים של הבעיות והתערבויות על פי הצורך והרצון של המטופל.

## **ואיך אתם מתייחסים לנושא ה"יחסים" בתוך מודל הטיפול ההתנהגותי והקוגניטיבי?**

אנחנו מאמינים שיחסים הם פקטור מאוד משמעותי בתוך טיפול נפשי. בהבנה שלנו כל מטופל.ת מגיע לטיפול עם סבל שקשור למודלי עבודה פנימיים שפיתח לאור הסביבה בה גדלה. וליחסים שהתאפשרו בה. למעשה, אנו רואים בקוגניציות ובהתנהגויות הקיימות רמז לצרכים, למענים ולמודלינג שהמטופלים קבלו/לא קבלו. בתכנית הבסיס אנו שמים דגש רב על לימוד של CBT בבד עם סכמה תרפיה ודרכה אנו ממשיגים את המטופל וצרכיו בתוך יחסים תוך שאנו מדגישים את תפקיד 'ההורות החלקית המתקנת' של המטפל. גם בטיפולים יחסית יותר מובנים וקצרים ממוקדי-סימפטום, בהם היחסים בין המטפל למטופל לרוב אינם בחזית הטיפולית, אנו רואים בהם פקטור משמעותי להצלחת הטיפול וסבורים שעל המטפל לדעת כיצד לעבוד איתם לשם עירור מוטיבציה, אתגור, מתן תמיכה ועיבוד מיטיב. בשנה השלישית אנו שמים דגש על תהליך האינטגרציה הייחודי של כל מטפל.ת תוך התייחסות לטיפוח נוכחות טיפולית - כלומר כיצד הוא יכול להעמיק את האופן לנכוח עבור מטופליו ולפתח את היכולת לעבוד עם היחסים המתעוררים בחדר.

## **מה הופך את התוכנית של בית קוגניטיקה לתוכנית התנהגותית קוגניטיבית עם דגש על גוף וגופניות?**

בתכנית הבסיס שלנו אנו נותנים מקום נכבד לגוף ומניחים את הנפשי והגופני יחדיו מתוך הבנה שהם לא ניתנים להפרדה. מעבר לשזירה של תחומי ההתמחות שלנו בתכנית בהקשר של דימוי גוף (BDD, הפרעות אכילה) ונשים (היבטים הורמונליים המשפיעים על דיכאון ו-OCD), יצרנו מודולה ייחודית שבה נלמד אתכם כיצד להיעזר בטיפול התנהגותי קוגניטיבי להתמודדות עם בעיות גופניות: שינה, כאב, סומטיזציה ורגישות חושית, בריאות נשים (אנדומטריאוזיס, גיל המעבר, אובדן הריון). בשנה השלישית הדגש על הגוף אף מתעצם - ונלמד טכניקות לעבוד עם הגוף בחדר הטיפולים וכיצד להתמודד עם היבטים של העברה והעברה נגדית גופנית.

## **מה התכנים הנלמדים בתוכנית?**

התכנית שלנו פורשת בפני התלמידים את הניסיון הקליני רב השנים שלנו, ומאפשרת להכיר מקרוב ומפי קלינאים.ות מובילים.ות את תחומי המומחיות שלנו בבית קוגניטיקה: ocd, חרדה, פוסט טראומה, דימוי גוף ובריאות האשה. בשנה הראשונה יילמדו מבואות, אבחון והמשגה, עבודה עם חרדה והרצף הטורדני כפייתי. בשנה השנייה הלמידה תתמקד בדיכאון והתנהגויות דיספונקציונליות, ACT, עבודה עם PTSD, גופניות ואתיקה. לאורך כל התכנית תלמד סכמה תרפיה ויתורגלו מיומנויות טיפוליות שונות. התכנית היא אינטגרטיבית ותדגיש יצירת ציר ברור לאבחון והמשגה ובחירת התערבות טיפולית הלוקחת בחשבון את המחקר ואת הצרכים של המטופל.ת. מתוך כך, תהיה גם חשיבה על היבטים פיזיולוגיים והורמונליים ושילוב של רפואת מגדר בתוך הלימוד.

## **איך נראה יום לימודים?**

יום הלמידה מתקיים בשלישי 9:00-13:30

בזום

יחולק ל-3 חלקים מובחנים ובהם הוראה/תיאור מקרה ותרגול

## אם פספסתי שיעור אוכל לצפות בהקלטה?

מאוד חשובה לנו הנוכחות שלכם בתוכנית ובמצלמות פתוחות. עם זאת, השיעור מוקלט, ובמידה ופספסתם.ן שיעור הוא יהיה זמין לכם.ן לצפייה.

## איפה אוכל לעשות את שעות הטיפול וההדרכה הנדרשות לאורך תכנית ההכשרה?

במהלך הלמידה בתוכנית עליכם להשלים 100 שעות טיפול תחת 50 שעות הדרכה. את שעות הטיפול תוכלו לעשות בקליניקה פרטית שלכם תחת מדריך מוכר באיט"ה. אנחנו נספק לכם רשימה שמות של מדריכים בתחילת השנה וגם תוכלו לבחור מדריך אחר באישור של מנהלי התוכנית. התשלום על ההדרכה יעשה על ידכם באופן עצמאי ואינו נכלל בתוכנית. אם תצטרכו, ננסה לסייע לכם גם להשתלב במרכזים טיפוליים שונים על מנת לצבור ניסיון טיפולי תמורת תשלום/הדרכה. תהיה אפשרות גם להשתלב בעבודה בבית קוגניטיקה במקרים מסוימים.

## מהו תהליך הקבלה לתוכנית?

תהליך הקבלה לתוכנית כוללת שלב התאמה ראשוני - בדיקה של טופס המועמדות והתעודות על ידי רכזת התכנית. המתאימים.ות יוזמנו לראיון בזום עם מנהלי התכנית. מועמדים.ות שיעברו את שלב הראיונות יוזמנו לשריין את מקומם.ן בתשלום מראש לתכנית הדו-שנתית.

## מה עלות הלימודים בתוכנית?

בהרשמה מוקדמת עד 31.7.23 תוכלו לשלם 9,240 ש"ח במקום 10,700 ש"ח לכל שנה. אנו מאפשרים פריסה נוחה - עד 12 תשלומים של 770 ש"ח בחודש.

## ניתן לקבל החזר מלא במקרה של ביטול ההרשמה ללימודים אחרי שהתחילו?

בהחלט. חשוב לנו שתבואו ללמוד איתנו מתוך רצון וחירות! אם לקראת המפגש השלישי בתוכנית אתם מחליטים מאיזשהי סיבה שלא נכון לכם.ן להמשיך אז תוכלו לבטל הרשמה ולקבל חזרה את התשלום במלואו בניכוי דמי ביטול בסך 150 ש"ח, ובניכוי עלות של 305 ש"ח ליום לימודים שנוצל.

## איזו תעודה אקבל בסיום התכנית?

עם עמידה בכל הדרישות תנתן תעודת סיום תכנית הכשרה דו-שנתית בטיפול התנהגותי קוגניטיבי של בית הספר לפסיכותרפיה מבוססת מחקר ומצוינות קלינית מבית קוגניטיקה והקומה השישית על 386 ש"א של לימודי בסיס, תרגול מיומנויות והדרכה. ההכשרה מוכרת על ידי איט"ה.

## איך הלמידה בתכנית מסייעת לי בתהליך הכרה כחברה באיט"ה?

מאוד מסייעת 😊 התעודה בתכנית מוכרת ע"י איטה ומהווה את השלב הראשון ההכרחי לרישום כחבר מומחה באיט"ה. לקריטריונים המלאים מומלץ לעיין באתר של איט"ה

## איך הלמידה בתכנית מסייעת לי בתהליך הכרה כמטפל.ת סכמה תרפיה ע"י ISST?

מאוד מסייעת 😊 השתתפות בתכנית ההכשרה מקנה 46 שעות אקדמאיות של לימוד פרונטלי של סכמה תרפיה ותרגול מיומנויות, ומהווה את השלב הראשוני ההכרחי בתהליך של קבלת תעודת הסמכה כמטפל מוסמך מטעם ארגון הסכמה העולמי (ISST). רלוונטי רק לבעלי תואר שני טיפולי בלבד. לדרישות נוספות מומלץ לעיין בהנחיות באתר של ISST.

### האם אני יכול לעבוד בחו"ל עם התעודה של התוכנית?

איט"ה חברה בארגון האירופי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי EABCT. מי שסיים את התוכנית הדו-שנתית ורשום כחבר מומחה באיט"ה יוכל להוציא במקביל תעודה מטפל חבר באגודה האירופאית. אם זאת לכל מדינה ומדינה חוקים משלה ויש לבדוק את דרישות הרישוי במדינה בה אתם רוצים לעבוד.

**מוזמנים.ות להגיש מועמדות לתוכנית - כאן**

**או לפנות לרכזת התוכנית - נועה קניג - בכל שאלה במייל**

beit.cognetica@gmail.com

נשמח לשמוע מכם.  
עדי דני