

CBT למיילדות

תכנית הכשרה בטיפול התנהגותי קוגניטיבי



מרכז לימודי החוץ



© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



ארגון המיילדות בישראל
ISRAEL MIDWIVES ASSOCIATION



בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

תוכן עניינים:

3 הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית
4 אודות מכון פסגות
5 מבנה התכנית
5 תנאי קבלה
5 חובות הלימודים
6 תעודת הסמכה
6 הדרכות
7 שנה א'
9 שנה ב'
10 פרופיל אקדמי של פסגות
10 אודות איט"ה
10 השתלמויות חוץ
10 הוצאה לאור

הגישה הקוגניטיבית התנהגותית

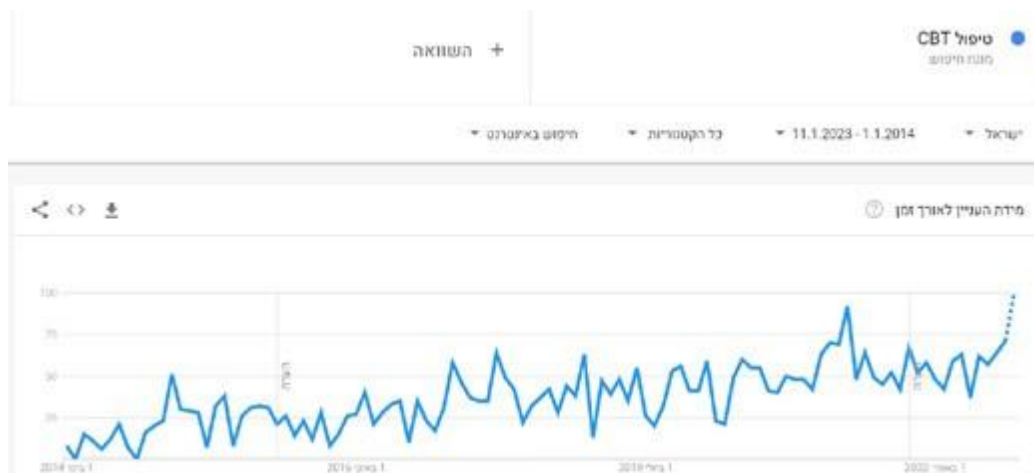
גישה המתאימה לעבודה עם מגוון רחב של אוכלוסיות, ממוקדת בעיה, המקנה כלים ומיומנויות להסתגלות והתמודדות עם מגוון של קשיים ובעיות

פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית הינה תרפיה עכשווית המתמקדת בהווה, הנשענת על כוחותיו ומשאביו של המטופל, מאמינה ביכולת לשנות ומתבססת על ידע מחקרי נצבר. העבר נבחן במטרה לחולל שינוי בהווה לקראת העתיד.

יעילותו של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי הוכחה מחקרית ועל כן טיפול זה מועדף על ידי ארגון הבריאות העולמי לטיפול במגוון רחב של בעיות.

בו זמנית, אנו עדים למגמת שילוב ה-CBT במסגרות טיפוליות, חינוך ובריאות, לצד הטיפול הרגשי. ההתערבויות הקוגניטיביות התנהגותיות מובנות החל משלב איסוף המידע, דרך הבנת הבעיות האישיות והסביבתיות, זיהוי הכוחות והגורמים המעכבים, מציאת הדרך לפתרון בעייתו של הפונה. בנוסף, הגישה מתמקדת בדרכים לשימור ההישגים ומניעת הישנות הבעיה. טכניקות אלו מאפשרות למיילדת להתמודד ביעילות עם האתגרים הניצבים מולה.

שימו לב לגידול בדרישה ולצמיחה ההולכת וגדלה בכמות החיפושים והעניין בשנים האחרונות סביב הביטוי "טיפול CBT"



> מתוך Google Trends, ינואר 2023

מכון פסגות- הבית של ה-CBT בישראל

מכון פסגות, מכשיר אנשי טיפול מאז 2002. הבוגרים שלנו הם חלק בלתי נפרד מהובלת תחום ה-CBT בארץ. העובדה שאנחנו הגוף היחיד בישראל שהוא גם מוסד לימודי וגם מרכז טיפולי, מעניקה לתלמידים שלנו את ההזדמנות לקבל הכשרה אופטימלית, להצליח בכל תחומי הטיפול, הייעוץ, ההדרכה וההנחיה הקבוצתית. לשלב בין לימוד תיאורטי לצד פרקטיקה מקצועית בעזרת מגוון מיומנויות וכלים ייחודיים. הלימודים בפסגות מעניקים יתרונות רבים ובלעדיים בנוסף לתעודת הסמכה, **כי אצלנו זו לא רק תאוריה!** הידע והניסיון שצברנו כמרכז טיפולי מוביל וכמוסד לימודי, מאפשרים לנו להציע לך את הסגל הטוב והמנוסה ביותר בדרך להצלחה שלך כמטפל/ת. המרצים והמדריכים של פסגות, מהווים מקור גאווה עבורנו והם מבכירי אנשי ה-CBT בישראל.

היתרונות שלנו:

השילוב הייחודי של מוסד אקדמי יחד עם מכון טיפולי מקנה לבוגרים:

- התפתחות תעסוקתית מגוונת באפיקים שונים.
- אפשרות להשתלבות תעסוקתית בפעילויות מכון פסגות לאחר סיום הלימודים.
- למידה במסגרת שפוגשת את המטופלים שלה, ומכירה את צרכי השטח כחלק מעבודתה היומיומית.

בזכות חוויית הלימוד:

- הפרייה הדדית ולמידה בקבוצה קטנה ובמגמה ייעודית לעובדים סוציאליים.
- ראש מגמה שמלווה מקרוב את התלמידים ומתן תשומת לב אישית לכל סטודנט.
- הוראה על ידי סגל מרצים בכיר.
- לימוד המשלב סדנאות, ימי עיון, תירגולים והדרכות.

בזכות ההכרה והמקצועיות:

- הלימודים מתקיימים במסגרת מערך לימודי החוץ, האוניברסיטה הפתוחה.
- הלימודים מוכרים ע"י איט"ה. (האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי).
- * התכנית בתהליך הכרה



בחסות
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ



מכון פסגות לטיפול והכשרה
בבית של ה-CBT בישראל

© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



ארגון הנשים בישראל
ISRAEL WIDOWS ASSOCIATION



אגודת הפסיכולוגים והעובדים הסוציאליים בישראל
איט"ה

הכירו את תכנית הלימודים

מבנה התכנית

שנת הלימודים תיפתח ב-5.2.25 (נתון לשינויים)
 תוכנית הלימודים הינה דו-שנתית:
 התכנית בנויה מ-4 סמסטרים. המפגשים יתקיימו אחת לשבוע, בימי ד' בין השעות 09:00-13:30. סה"כ 250 שעות אקדמיות.

- הלימודים במתכונת של למידה תיאורטית וחוייתית, הכוללת תרגול בקבוצות והדגמה בכיתה, כולל צפייה בסרטי הדגמה טיפוליים.
- 50 שעות הדרכה קבוצתיות בקבוצות קטנות (חובה).
- אפשרות ללימודי המשך בשנה ג' והשלמה לתעודה תלת שנתית, מעבר לשעות הלימודים בתשלום נפרד.

תנאי קבלה לתוכנית

- תואר ראשון, תעודת אחות מוסמכת ורישיון מיילדות
- ותק כמיילדת לפחות 3 שנים
- מכתב אישי המתאר את עצמכן וזיקתכן לתחום
- ראיון אישי - על פי צורך
- הרשמה לתכנית דרך אתר איגוד המיילדות הישראלי - <https://www.midwife.org.il>
- * התכנית תיפתח במינימום של 18 משתתפות

חובות הלימודים

- תנאי לימוד מותאמים ללמידה מקוונת - מחשב, מצלמה, רמקולים/אוזניות.
- חובת נוכחות עם מצלמה פתוחה לאורך כל המפגש.
- פינת לימודים מותאמת ללמידה ללא הפרעות.
- קריאת חומר אקדמי.
- השתתפות בשיעורים המקוונים לפחות 80% מהשעות.
- השתתפות בהדרכות - סך 50 שעות הדרכה במהלך שנתיים בנוסף לשעות הלימודים, התשלום נעשה ישירות למדריך (ניתן לקחת הדרכות באופן מקוון).
- בשנה א' - 24 שעות הדרכה קבוצתיות + שעת הדרכה פרטני.
- בשנה ב' - 24 שעות הדרכה קבוצתיות + שעת הדרכה פרטנית.
- השתתפות בהכשרת שדה (מינימום 6 מטופלים ו-100 שעות טיפול).
- הגשת מטלות:
 - o שנה א': 4 תרגילים ובחינה
 - o שנה ב': עבודת אמצע ועבודת גמר
- הגשת עבודת גמר - תיאור מקרה טיפולי על פי כללי ה-single case design

תעודת הסמכה

הלימודים מתקיימים בחסות מערך לימודי החוץ, האוניברסיטה הפתוחה. התעודה ניתנת מטעם מכון פסגות ובחסות האוניברסיטה הפתוחה - מערך לימודי החוץ, והיא מוכרת ע"י איט"ה* ועומדת בדרישות האגודה לקבלת חברות. התכנית בנויה לפי הסטנדרטים של EABCT:

.European Association of Behavioural & Cognitive Therapies
לממשיכים לשנה ג' תנופק תעודה על לימודים תלת שנתיים.
* התכנית בתהליך הכרה

הדרכות שקשורות לתכנית ההכשרה לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

עלות ההדרכה מהווה רכיב משמעותי בכל תוכנית פסיכותרפיה. אנו דואגים לתעריף מוזל, של הדרכות. גם לאחר השלמת 50 שעות ההדרכה המהוות תנאי זכאות לתעודת דיפלומה, אנו מאפשרים לתלמידים הדרכות המשך בעלות נמוכה.



שנה א'

בקורס יוצגו התיאוריות קוגניטיביות התנהגותיות, מחקר מונחה ראיות ושיטות טיפוליות. הקורס יתמקד בהתערבויות פרטניות או משפחתיות.

תיאוריות מרכזיות בתחום ה-CBT ועקרונות מחקר מונחה ראיות והיישום בפרקטיקה הטיפולית.
בפרק מבוא של סקירת העיגון המחקרי של הגישות, מושגים מרכזיים. לאחריו נמשיך עם הגישות הקוגניטיביות (דור שני) המיוצגות ע"י בק ואליס ונתייחס לקשר בין גישות אלו לגישות מתקדמות ומתפתחות בתחום ה-CBT.

לימוד תיאוריות הלמידה ההתנהגותיות ישלים את פרק התיאוריות המרכזיות.
נכיר יישומים קליניים של ה-CBT, להתערבות אצל האדם וסביבתו: איסוף אינפורמציה, שימוש בשאלונים, נעסוק בתהליכי הערכה, המשגה, הסברים פסיכו-חינוכיים ועבודה עם פרוטוקולים, נלמד כיצד מגייסים מוטיבציה לטיפול באמצעות הריאיון המוטיבציוני בעבודה והיענות לטיפול. נלמד על מבנה הטיפול, עקרונות ושלבי הטיפול.

בהמשך נעסוק במודלים קליניים מגוונים: מודלים שעוסקים ברגשות - זיהוי רגשות, קשר בין רגשות לתחושות, ויסות רגשי, מודלים שעוסקים בשליטה עצמית.
הקורס משלב לימוד חומר תיאורטי, תרגול מושגים ויישום עקרונות טיפוליים, תוך שימוש בחומרי הוראה מגוונים, סרטונים ותרגולים בקבוצות קטנות.

תכנים נוספים

קורס פסיכופתולוגיה - קורס בחירה להעשרה

קורס מבוא פסיכופתולוגיה בראי ה-CBT - קורס העשרה ללא עלות

האבחון הפסיכיאטרי בילדים ובמתבגרים שונה בגישתו ובמהותו מהאבחון הפסיכיאטרי במבוגרים ודורש הבנה מעמיקה ביחס לשלבי ההתפתחות ואופן הופעת הסימנים הקליניים בכל שלב התפתחותי. בהרצאות תהייה התייחסות לייחודיות האבחון הפסיכיאטרי בילדים ומתבגרים ולמספר עקרונות מנחים הקשורים לפסיכופתולוגיה. כמו כן נעמיק במספר פסיכופתולוגיות שכיחות כגון הפרעות חרדה ודיכאון ובמצבים כגון אובדנות וכן התפרצויות זעם.

הקורס יתקיים בימי ב' בין השעות 19:30-20:00 (12 מפגשים במתכונת מקוונת)

היקף הקורס הוא 24 ש"א, כל מפגש 2 ש"א ללא עלות

מועדים: 24.2.25, 3.3.25, 10.3.25, 17.3.25, 24.3.25, 31.3.25, 7.4.25, 21.4.25, 28.4.25, 5.5.25, 19.5.25, 12.5.25

מרצה:

ד"ר יניב סאיסקי, מומחה בפסיכיאטריה של הילד והמתבגר. עבד כמומחה במחלקה הפסיכיאטרית לילדים במרכז הרפואי "באר יעקב- נס ציונה" וכן כמומחה בשירות לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר בביה"ח "סורוקה" ובמסגרת מרפאת ברה"ן לילדים ונוער בקופת חולים "מאוחדת". כיום עוסק באבחון ובטיפול פסיכיאטרי לילדים ונוער וכן בפסיכותרפיה והדרכות הורים בקליניקה פרטית, יועץ לצוותים טיפוליים וחינוכיים במסגרת "העמותה לילדים בסיכון" ובמסגרת "בית חינוך עיוורים" ומרצה בתחום זה במסגרות שונות.

שנה ב'

השנה השנייה תתמקד במתן כלים מעשיים להתערבויות טיפוליות על פי גישת ה-CBT. הלימודים יעסקו במגוון בעיות שכיחות אותן פוגשים בכל המסגרות הטיפוליות, החל מבעיות התפתחותיות ועד לפתולוגיות נפשיות וכן בסוגי התערבויות שונים: טיפול אינדיבידואלי.

המודולה תסקור קשיי התפתחות נורמטיביים, מצבי פתולוגיה ובעיות התפתחותיות. יילמדו דרכי טיפול בהתאמה למצבים השונים על פי פרוטוקולים ייעודים לעולם המיילדות, מתוקפים, מבוססי מחקר ומונחי ראיות בשילוב עם דוגמאות קליניות. כגון: פסיכופתולוגיה בהריון ולאחר לידה, איינטיק לנשים בהריון ולאחר לידה, טיפול בחרדות, פוביות, OCD, PTSD, דיכאון, סוגיות בפרייון, עיבוד לידה, אובדני הריון, שכול, טראומה, הסתגלות במשפחה, זוגיות ומיניות.

לימוד ותרגול כלים להתאמת דרכי הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי בעבודה בהתערבויות.

פרופיל אקדמי של מכון פסגות

מכון פסגות הוקם במרכז תל אביב, בשנת 1989, ע"י קבוצת אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש, ששמו להם כמטרה לקדם לפתח וליישם שיטות טיפול יעילות. מאז שנות ה-90, המכון יזם הכשרות פרטניות בתחום הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, עבור מטפלי המכון.

בשנת 2002, פתח המכון יחד עם מכון מגיד (מיסודה של האוניברסיטה העברית) את שלוחת ת"א ללימודי תעודה "בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית". צוות המכון הגה ופיתח את תוכנית הלימוד, שימש כמנהלה האקדמי ולימד בשני מחזורים. משנת 2004 עד 2009, חבר צוות המכון לשלוחת אוניברסיטת דרבי בישראל, היה אחראי על ניהולה האקדמי ונמנה על סגל ההוראה בתוכנית ללימודי מוסמך "בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית".

בשנת 2010, נפתח מחזור ראשון של **סי. בי. עו"ס** – לימודי פסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית בראיה רב היבטית. הלימודים נפתחו במסגרת מכללת מכון פסגות והיחידה ללימודי חוץ של הקריה האקדמית אונן. החל משנת 2013 פועל המכון עם מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה. במסגרת זו הושקו ארבע תכניות נוספות בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית: **CBT-ARTS** המשלבת בין הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית לתחום הטיפול באמנויות, **שיא ביעוץ** לפסיכולוגים ויועצים חינוכיים ו-**CBT יצירתי** למטפלים משלל המקצועות שמחפשים הכוונה יצירתית, **מקוון רגש** - לימודים מקוונים בדגש על הדור השלישי. לימודי התכנית מוכרים לגמול השתלמות ואיט"ה (האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי).

אודות איט"ה

איט"ה נוסדה ב-1972, על ידי מטפלים התנהגותיים. בעקבות אגודות רבות בעולם הוסיפה איט"ה לשמה ולעיסוקיה את המרכיב הקוגניטיבי והפכה לאגודה הישראלית לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי. מאז שנות השבעים, פועלת איט"ה כעמותה מקצועית והיא חברה שוות זכויות ומוכרת באיגוד האירופאי לטיפול התנהגותיים-קוגניטיביים:

EABCT- European Association for Behavioral and Cognitive Psychotherapy.

כמו לכל האגודות המקצועיות, הקבלה היא על בסיס אישי ונדרשת השלמה של 50 שעות הדרכה פרטניות ו-100 שעות טיפול בנוסף לשעות ההדרכה המחויבות במהלך תכנית הלימודים. לקריטריונים לחברות באיט"ה ולפרטים נוספים הקליקו: [האתר של אגודת איט"ה](#)

השתלמויות חוץ

לאורך השנים, צוות המכון מעביר השתלמויות מרוכזות, קורסים שנתיים והדרכות עפ"י הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית לשירותים טיפוליים בתוך ארגונים ולפי צרכיהם, לפרטים - cbt@sagot.com

הוצאה לאור

- צוות המכון הבכיר עוסק בכתיבה, תרגום ועריכה מדעית של ספרות מקצועית רלוונטית:
- **"מפחידיים את הפחד"** - מאת ד"ר ניר עישר ועפרה מירון-ליכטר, בעריכת הרב פרידמן.
- **"להפחיד את הפחד"** - מאת ד"ר ניר עישר ועפרה מירון-ליכטר, לטיפול עצמי בחרדה.
- תרגום ספרו הקלאסי של פרופ' אהרון בק, **"הפרעות חרדה ובעת"**.
- תרגום **"בוחרים להרגיש טוב"** מאת ד"ר ברנס - ספר רב מכר בארה"ב לטיפול עצמי בדיכאון.
- **"דיכאון - בעיה עם פיתרון"** - מאת ד"ר ניר עישר ומרב ברקבי-שני.
- **"בוחרים להצליח בבחינות"** - מאת ד"ר ניר עישר ועפרה מירון-ליכטר.
- **"קלטת לשליטה עצמית בחרדה"** - מאת ד"ר ניר עישר.