



ביה"ס ל-CBT  
פרט ♦ זוג ♦ משפחה

# ביה"ס ל-CBT

פסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית

פרט ♦ זוג ♦ משפחה

ניהול אקדמי: ד"ר נעמי אפל ומר עופר פלד

תוכנית לימודים דו - שנתית

אוקטובר 2015 – יוני 2017

\* שנה שלישית אופציונאלית – קורסי בחירה



התוכנית באישור איט"ה – האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

ועומדת בדרישות של EABCT – האגודה האירופאית למטפלים התנהגותיים קוגניטיביים



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

## עלון מידע

טיפול התנהגותי קוגניטיבי הינו טיפול מבוסס ראיות וממוקד מטרה המראה יעילות אמפירית מובהקת במגוון הפרעות. ניתן לשלבו במערך טיפול פרטני, זוגי, משפחתי וקבוצתי הן בעבודה עם מבוגרים והן בעבודה עם ילדים ונוער.

מטרת בית הספר היא להקנות ידע ומיומנות טיפולית בפרוטוקולים הייחודיים של האסכולות המובילות בפסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית.

התלמידים ייחשפו לצירי התערבות ברמת הפרט, הזוג, המשפחה ובמערכות שונות כך שתתאפשר גמישות טיפולית ליישום ה-CBT בכל רובד נדרש. היישום של הפרוטוקולים השונים יקדם שינוי בממדים של מחשבות – רגשות – התנהגות – פיתוח מיומנויות.

מכאן שייחודה של התוכנית הוא באינטגרציה שבין טיפולי CBT יעילים למגוון הפרעות לבין היישום שלהם במעגלי החיים הסובבים את המטופל, על פי מודל הרבדים הבא:



מודל רבדים - בניית טיפול רב שכבתי - ביה"ס ל-CBT



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

### אוכלוסיית היעד ותנאי קבלה

תוכנית הלימודים תעשיר את מיומנויות הטיפול ותאפשר ללומדים להתייעל בתחום עיסוקם המקצועי. הלימודים מיועדים לבעלי תואר שני במקצוע טיפולי עם ניסיון בפסיכותרפיה, כגון: פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, פסיכיאטרים, מטפלים באומנות, מטפלים משפחתיים וכד'.

קורס בפסיכופתולוגיה הוא תנאי הכרחי לקבלה לתוכנית. במקרים מיוחדים יינתן אישור להשלמת הקורס בפסיכופתולוגיה במהלך שנת הלימודים הראשונה במסגרות אקדמיות חיצוניות.

הקבלה לתוכנית תהיה על סמך ניסיון קליני, המלצות וראיון אישי.

### מיקום ומועדים

הלימודים בביה"ס יתקיימו במכללת רעננה, רח' קרן היסוד 75.

תוכנית הלימודים של שנים א'+ב' מתקיימת בימי ג' בין השעות 09:30-14:45 (6 שעות אקדמיות ביום).

תוכנית הלימודים של שנה ג' תפורסם בנפרד.

פתיחת שנת הלימודים בתאריך 13.10.15

סיום שנת הלימודים בתאריך 14.6.16 (ייתכנו שינויים בתאריך סיום השנה)

### מסלול הלימודים

תוכנית לימודים דו-שנתית במהלך יילמדו המבואות לטיפול התנהגותי קוגניטיבי ויישומם בפרוטוקולים מתקדמים לטיפול במגוון הפרעות ובעיות אותם פוגש בעבודתו המטפל בפרט, בזוג ובמשפחה (הפרעות חרדה לסוגיהן, דיכאון, טראומה, ADHD, ויסות התנהגות, קשיים חברתיים, בעיות ביחסים בינאישיים, קשיים באינטימיות, הפרעות אישיות ועוד).

\* שנה שלישית אופציונאלית – קורסי בחירה המיועדים להעשיר את מיומנויות הטיפול בתחומי תוכן ספציפיים כגון: הגל השלישי ב – CBT, סכמה תרפיה, הדרכת הורים וטיפול ישיר בילד, טיפול בטרואמה וכד'.



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

### מתכונת הלימודים

ביה"ס מציע תוכנית לימודים תלת-שנתית. השנתיים הראשונות הן לימודי חובה לצורך השלמת תוכנית הכשרה למטפלים התנהגותיים-קוגניטיביים המוכרת ע"י איט"ה. שנה ג' (אופציונאלית) הינה שנת העשרה, המציעה קורסים לצורך העמקה והתמקצעות בתחומי תוכן ספציפיים. הקורסים של שנה ג' פתוחים למטפלים מזרמים שונים (בתנאי שעומדים בדרישות הכניסה המוגדרים לכל קורס) וניתן להירשם לכל אחד מהקורסים בנפרד ללא קשר ללימודים בשנתיים הראשונות.

- ♦ שנה א' כוללת 162 שעות שיוקדשו ללימוד המבואות ותרגול ביישום פרוטוקולים בסיסיים במגוון הפרעות תוך התייחסות למודל הרבדים.
- ♦ שנה ב' כוללת 162 שעות שיוקדשו לטיפול בהפרעות ספציפיות, סכמה תרפיה וטיפול CBT בתחום המשפחה, הזוגיות וההורות.
- ♦ התוכנית הדו-שנתית כוללת סה"כ 450 שעות, מתוכם:
  - ♦ 250 שעות של למידה פרונטאלית
  - ♦ 200 שעות המוקדשות לרכישת מיומנויות ותרגול, מתוכם: 74 שעות להקניית מיומנויות ותרגול בכיתה, 70 שעות תרגול בבית, 56 שעות הדרכה אותן יש לרכוש בנפרד
- ♦ הלימודים יתקיימו במתכונת של למידה תיאורטית, תרגול והדרכה, הדגמות חיות ובמידת האפשר צפייה בסרטוני הדגמה טיפוליים.
- ♦ תוכנית הלימודים נתונה לשינויים



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

## תוכנית הלימודים

### שנה א'

- ♦ הגישה ההתנהגותית ויישומה ברבדים השונים
- ♦ עיצוב התנהגות: גמילה, סדר יום, הפרעות קשב וריכוז וכד'
- ♦ למידה חברתית ויישומה ברבדים השונים
- ♦ טיפול קוגניטיבי עפ"י אהרון בק עם דגש על טיפול בדיכאון
- ♦ המשגה ובניית תוכנית טיפולית עפ"י שלושה מודלים בהתאם לרובד ההתערבות
- ♦ אינטייק ב – CBT מול גישות אחרות
- ♦ REBT – טיפול רציונאלי אמוטיבי עפ"י אלברט אליס
- ♦ הקשר הטיפולי ותקשורת טיפולית ב-CBT
- ♦ CBT בעבודה עם ילדים, משפחות, והמערכת החינוכית בהפרעות מרכזיות (הפרעות חרדה למיניהן, דיכאון, בעיות התנהגות ועוד)
- ♦ הפרעות חרדה במבוגרים (פרוטוקולים של CBT לפוביות, התקפי פאניקה, הפרעות פסיכוסומאטיות, חרדה חברתית, OCD, GAD)
- ♦ מודל פתרון בעיות
- ♦ מיומנויות חברתיות אצל ילדים ומבוגרים

### שנה ב'

- ♦ CBT באוריינטציה משפחתית
- ♦ CBT באוריינטציה זוגית והורית
- ♦ התקשרות (ATTACHMENT)
- ♦ פגיעות מיניות במשפחה
- ♦ CBT בהפרעות אכילה
- ♦ פרוטוקולים לטיפול בהפרעה פוסט-טראומטית (PE, CPT)
- ♦ סכמה תרפיה להפרעות אישיות
- ♦ DBT – טיפול דיאלקטי התנהגותי
- ♦ הגל השלישי ב-CBT
- ♦ קשיבות (MINDFULNESS)
- ♦ ACT - טיפול דרך קבלה ומחויבות

### שנה ג'

ביה"ס ל-CBT פותח שעריו לאנשי מקצועות הטיפול להירשם לקורסי בחירה וימי עיון העוסקים בפיתוחים העכשוויים של מספר גישות פסיכותרפיה מהמובילות בשדה ה-CBT.



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

### מטלות לימודיות

- ◆ קריאת חומרי הלימוד ועיון בספרות מקצועית מומלצת.
- ◆ השתתפות בתרגולים, ביצוע מטלות, מבחנים.
- ◆ נוכחות - לפחות 80% משעות הלימוד.
- ◆ הגשת הצגות מקרים טיפוליים - תיאור מקרה בכתב על פי כללי ה- Single Case
- ◆ טיפול – במהלך 2 שנות הלימוד הראשונות יש לטפל ב-10 מטופלים לפחות (5 מטופלים בשנה) ולהתנסות לכל הפחות ב- 3 סוגים שונים של הפרעות.
- ◆ רכישת הדרכה מקצועית ב-CBT בהיקף כולל של 56 שעות משני מדריכים שונים המוכרים כמדריכים מוסמכים ע"י איט"ה. קבלת חו"ד מהמדריכים המעידות על רכישת מיומנויות טיפול CBT ברמה נאותה. באחריות התלמידים להעביר את חו"ד הכתובות לביה"ס.

עמידה וסיום כל חובות הלימוד בשנתיים הראשונות ופירעון שכ"ל הם תנאי לקבלת תעודת גמר. אי מילוי כל המטלות הלימודיות ו/או אי עמידה בסטנדרטים קליניים ואתיים הנדרשים מאיש מקצוע טיפולי, עלולים לגרום להפסקת הלימודים בתוכנית בהליך מסודר. במקרה כזה לא יוחזר התשלום עבור לימודיו של התלמיד/ה.

### טיפולים והדרכות

נדבך מרכזי נוסף לתוכנית הלימודים הוא יישום הידע הנרכש ב-CBT בעבודה עם מטופלים. התלמידים נדרשים לטפל במקום עבודתם ב-10 מטופלים לפחות (5 מקרים בשנה), בגישת CBT. באחריות התלמידים העובדים במסגרות ציבוריות לקבל את אישור הממונים עליהם ולפעול בהתאם לנהלים הנהוגים במסגרתם. כמו כן, באחריות התלמידים לטפל במטופלים בתחום עיסוקם ולוודא שהם מכוסים בביטוח אחריות מקצועית, שנרכש על חשבונם או ממומן ע"י מקום עבודתם.

תלמידים הזקוקים למטופלים יכולים להיוועץ עם מנהלי התוכנית לגבי פתרונות אפשריים במסגרות טיפול בקהילה.

בתקופת הלימודים בתוכנית הדו-שנתית של ביה"ס, התלמידים נדרשים לצבור 56 שעות הדרכה על מטופליהם (28 שעות הדרכה בכל שנת לימודים). התלמידים יכולים לקבל הדרכה פרטנית (מינימום 50 ד' למפגש) או בקבוצה של עד 4 משתתפים (לפי חישוב של חצי שעה לכל משתתף בפגישה). על התלמידים לבחור שני מדריכים שונים, המוכרים כמדריכים מוסמכים ע"י איט"ה (מדריך אחד בכל שנת לימודים). בסיום כל שנת לימודים, נדרש להגיש למדריך עבודה מסכמת של הצגת מקרה שלוה בהדרכה. עלות ההדרכה ובדיקת עבודת סוף שנה, אינן חלק משכ"ל השנתי ועל המודרך לשלם בעבורן ישירות למדריך.



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

**שימו לב!** כדי להתקבל לאיט"ה כמטפל מומחה ב-CBT יש לעמוד בקריטריונים שאיט"ה מגדירה, ביניהם השלמה של עוד 44 שעות הדרכה. למעוניינים להתקבל כחברים באיט"ה נדרש לעיין בתקנון המתפרסם באתר <http://www.itacbt.co.il>

### תעודת סיום

תוענק בתום שתי שנות הלימוד הראשונות ולאחר עמידה בכל המטלות.

התעודה הינה מטעם בית הספר ל - CBT ובחסות איט"ה ותכלול אישור על סך שעות הלימוד ושעות ההדרכה.

### מנהלי התוכנית

- ♦ ד"ר נעמי אפל – עו"ס, מומחית ומדריכה מוסמכת בטיפול התנהגותי קוגניטיבי, מנהלת מכון "שיטות". עוסקת בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי מגיל הילדות ועד גיל הזקנה. מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת ת"א. פיתחה שיטות טיפול ייחודיות הנלמדות במסגרות אקדמיות וטיפוליות. חיברה 4 ספרי ילדים באוריינטציה טיפולית לעזרה עצמית, ספר למטפלי CBT להורים וילדים ומאמרים בכתבי עת מקצועיים.
- ♦ מר עופר פלד – פסיכולוג קליני בכיר, מנהל המרכז לסכמה תרפיה רעננה, ישראל. דוקטורנט בפקולטה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, מדריך קליני מוסמך, מומחה לטיפול בילדים, נוער ומבוגרים. מטפל CBT ומדריך מוסמך. בוגר התוכנית הבינלאומית להכשרת מטפלים ומדריכים בסכמה תרפיה ניו-ג'רזי, בהנחיית דר' ג'פרי יאנג וונדי בהרי, נשיאת ISST. שימש שנים רבות כאחראי על מסלול ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית בבי"ח גהה.



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

### סגל המרצים בתוכנית

- ♦ ד"ר נעמי אפל – עו"ס, מטפלת ומדריכה מוסמכת ב - CBT, מנהלת מכון שיטות.
- ♦ מר עופר פלד - פסיכולוג קליני בכיר, מנהל המרכז לסכמה תרפיה רעננה, ישראל.
- ♦ פרופ' גיל זלצמן – פסיכיאטר, סגן מנהל בית החולים גהה
- ♦ פרופ' יואל אליצור – פרופ' חבר במגמה לפסיכולוגיה קלינית וחינוכית של הילד, האוניברסיטה העברית
- ♦ ד"ר צופי מרום – פסיכולוגית קלינית מדריכה, בי"ח גהה, יו"ר איט"ה
- ♦ ד"ר ניצה נקש – פסיכיאטרית, מנהלת המרפאה הפסיכיאטרית, המרכז לברה"נ ע"ש בריל, רמת חן
- ♦ ד"ר דני חמיאל – פסיכולוג קליני ורפואי מדריך, המרכז לברה"נ ע"ש בריל, רמת חן
- ♦ ד"ר דני דרבי – פסיכולוג קליני מומחה ודוקטור למיניות האדם, מנהל מכון קוגניטיקה
- ♦ ד"ר רות מלקינסון – עו"ס, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת ת"א
- ♦ ד"ר גבי וייל – פסיכולוג ראשי, מרכז ברה"נ, משרד הבריאות באר-שבע
- ♦ ד"ר דינה וישוגרוד – פסיכולוגית קלינית ורפואית מנהלת MBSR, ישראל
- ♦ ד"ר הילה ביצ'קוב שושני – פסיכיאטרית בכירה ביה"ח לב השרון
- ♦ ד"ר מעין זיסקינד – פסיכיאטרית, מנהלת יחידת החרדה לילדים ונוער בי"ח זיו
- ♦ ד"ר נירית וייסבורד – עו"ס, מנהלת מרכז "רימונים" לפגיעות מיניות בילדים ונוער
- ♦ ד"ר רות מסר קויצקי - פסיכולוגית קלינית בכירה, מומחית ומדריכה ב-CBT
- ♦ ד"ר חנה וייסמן – פסיכולוגית חינוכית ורפואית, מנהלת המרפאה לפסיכולוגיה רפואית לילדים, תה"ש
- ♦ גב' ענת שינה קנדיוטי – עו"ס (M.S.W), מטפלת משפחתית ומדריכה מוסמכת ב-CBT, מכון שיטות
- ♦ מר אמיר גלבוע – עו"ס (M.S.W), מטפל מוסמך ב - CBT, מכון שיטות
- ♦ גב' דנה ספקטור – עו"ס (M.S.W), מכון אופק
- ♦ מר רן אלמוג – פסיכולוג קליני מומחה
- ♦ מר יובל עודד – פסיכולוג קליני שיקומי, מנהל המרפאה לפסיכופיזיולוגיה וביופידבק בי"ח שניידר
- ♦ גב' שני ביסר-סגל – נירו פסיכולוגית, מכון שיטות
- ♦ גב' רונית אסיה – עו"ס (M.S.W) מנהלת מרכז "בינינו", לטיפול משפחתי, זוגי מיני וגישור משולב
- ♦ גב' דאנה תבור – עו"ס, מטפלת משפחתית חזוגית, דוקטורנטית באונ' בר אילן



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

### רישום ושכ"ל

- ◆ המעוניינים להירשם לתוכנית הדו-שנתית מתבקשים למלא את טופס הרישום, לצרף את המסמכים הנדרשים ולשלחם **בדואר רגיל לבית הספר ל-CBT ת.ד. 9007 אבן יהודה, מיקוד: 4050002**
- ◆ דמי רישום בסך 200 ₪ ישולמו בצ'ק לפקודת בית הספר ל - CBT ויצורפו למעטפת הרישום. לאחר קבלת דמי הרישום יחל תהליך המיון.
- ◆ כאמור, הקבלה לתוכנית תהיה על סמך ניסיון קליני, המלצות וראיון אישי. הודעות קבלה ימסרו בסוף אוגוסט 2015.
- ◆ פתיחת כל שנת לימודים תלויה במספר הנרשמים. במידה ולא תפתח שנת הלימודים התשלום יוחזר במלואו למעט דמי הרישום.
- ◆ שכר הלימוד לשנת הלימודים 2015 - 2016:
  - ◆ 8432 ₪ + מע"מ - 9950 ₪, לרישום עד תאריך 1.7.15
  - ◆ 8983 ₪ + מע"מ - 10,600 ₪, לרישום מאוחר - על בסיס מקום פנוי.
- ◆ עלות ימי העיון של ביה"ס וקורסי הבחירה של שנה ג' יפורסמו בנפרד.
- ◆ ניתן לחלק את שכר הלימוד ל-6 תשלומים בצ'קים לפקודת בית הספר ל - CBT. (הצ'ק הראשון ירשם למועד הראיון ושאר 5 הצ'קים לראשון בכל חודש עוקב).
- ◆ ביטול רישום: ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 1.9.15 והכסף יוחזר למעט עלות דמי רישום בסך 200 ₪. לאחר התאריך 1.9.15 לא יוחזר שכ"ל במקרה של ביטול רישום.
- ◆ הפסקת לימודים לאחר פתיחת שנת הלימודים תהיה כרוכה בחיוב מלוא שכר הלימוד לאותה שנה.
- ◆ **פרטי התקשרות:**
  - ביה"ס ל-CBT: ת.ד. 9007 אבן יהודה, מיקוד 4050002
  - אתר ביה"ס ל-CBT: [www.cbt-school.com](http://www.cbt-school.com)
  - דוא"ל: [cbt.school.il@gmail.com](mailto:cbt.school.il@gmail.com)
  - פקס: 09-8989291
  - עיריית טל פלד מנהלת אדמיניסטרטיבית: 052-2499683
  - ד"ר נעמי אפל מנהלת התוכנית: 052-5775818
  - עופר פלד מנהל התוכנית: 052-2225113



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • זוג • משפחה

### טופס רישום

תאריך: \_\_\_\_\_

#### פרטים אישיים:

שם פרטי: \_\_\_\_\_ שם משפחה \_\_\_\_\_ מין: ז/נ ת.ז.: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_ מיקוד: \_\_\_\_\_ דוא"ל: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

מקצוע: \_\_\_\_\_ טלפון נייד: \_\_\_\_\_ טלפון נוסף: \_\_\_\_\_ פקס: \_\_\_\_\_

#### השכלה:

תואר אקדמי הגבוה ביותר: \_\_\_\_\_ מוסד: \_\_\_\_\_ סיום \_\_\_\_\_

תארים נוספים: \_\_\_\_\_

#### מסגרות הכשרה (פרקטיקום/התמחות/תוכניות הכשרה):

---

---

---

#### רישיון תעסוקתי/הסמכה (כולל מ.ר.):

ניסיון בטיפול: CBT \_ דינמי \_ משפחתי \_ אחר \_\_\_\_\_

קיבלתי מידע על התכנית:

פרסום ב: \_\_\_\_\_ המלצה \_\_\_\_\_ אתר: \_\_\_\_\_

#### נא לצרף את המסמכים הבאים:

- ◆ צילום תעודות אקדמאיות + תמונת פספורט צבעונית ועדכנית
- ◆ דף קו"ח ופירוט ניסיון מקצועי (תמציתי)
- ◆ 2 מכתבי המלצה
- ◆ דמי רישום על סך 200 ₪ בצ'ק לפקודת ביה"ס ל-CBT.

#### את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח בדואר רגיל (בלבד) אל:

ביה"ס ל- CBT ת.ד. 9007 אבן יהודה, מיקוד 4050002.

בחימתי אני מאשר/ת קבלת חשבוניות ממוחשבות במייל.

אני מצהיר/ה בחתימתי שקראתי את עלון המידע של ביה"ס ל-CBT ואני מסכים לכל תנאיו.

חתימה \_\_\_\_\_