

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.org.il

חלק א' – DBT איזונים בין קטבים

סדנאות 1-24

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

2021 בפברואר 22-23

KALEIDOSCOPE
03-5448015
info@kaleidoscope.com

1.

שם הסדנה:

Regulating Emotion the DBT way - putting theory into practice with Christine Dunkley, Yoray Barak and Keren Nissan-Ilssar

Clients who experience their emotions much more painfully than the average person naturally seek solutions that reduce the unpleasant bodily sensations. Once clients have gone down the route of suicidality and self harming behaviour, they lose both the ability to decipher the function of the emotion as well as how to address the issue it is bringing to their attention. Moreover, the emotion itself will not-as the client wishes- simply disappear, but it will instead return with greater urgency in an attempt to get the message through. The repeated blocking of incoming emotional signals eventually renders the client a victim of relentless overwhelming sensations.

In some cases, the therapist is tempted to respond not to the discrete emotion, but to the distress it produces, and seeks to adopt the quickest method to reduce it: distraction. This merely perpetuates the cycle. Instead, the therapist should help the client to meticulously unpick each emotion, work out its function, and alter its intensity (up or down) until it is within the appropriate range.

This workshop is a follow-on event from the keynote address, and will focus on how the theory can be applied to casework. The workshop will include live role-plays and a chance for the attendees to practice and get feedback on using emotion regulation skills in breakout rooms. Attendees can ask questions in Hebrew or English.

מנחים:

ד"ר כריסטין דאנקלי, (Christine Dunkley) מאנגליה ואירלנד, יועצת הכשרות בצוות ההכשרה ל DBT של ה-British Isles, ארגון שמסונף למכון לינהאן בסיאטל.

Yoray Barak, clinical psychologist-supervisor, a military psychologist, ex-head of a public mental health unit -Maccabi. DBT practitioner and a team leader (Ami-team). Founder and head of the 'Israeli forum for the development of DBT in public health services'. A British society for DBT member MsfDBT Israel-BiDBT Coordinator.

Keren Nissan-Ilssar, MSW, a certified CBT clinician and supervisor, DBT practitioner, head of the CBT unit at Lev-Hasharon mental health center and a teacher at the CBT individual-family-community school and at the national school for mental health rehabilitation. Studied DBT at Behavioral-Tech and DBT British Isles.

This workshop is suited for people with a DBT background, DBT therapists will be prioritized. Attendees will receive the book chapter:

Dunkley, C. (2017). Conceptual and Practical Issues in the Application of Emotion Regulation in Dialectical Behaviour Therapy. In *The Oxford Handbook of Dialectical Behaviour Therapy*.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars
idit@it.org.il

2.

שם הסדנה: עבודה דיאלקטית עם מיתוסים בינאישיים

מנחים: אור פרידנברג ואורית ארסטר-לוי, פסיכולוגים קליניים מדריכים. הוכשרו כמטפלי DBT במכון שלום, ובהשתלמות מתקדמת ב British Isles (אורית). חברי צוות המטפלים במכון שלום, הקימו את יחידת ה DBT במרפאה לבריאות הנפש הרצליה. מכשירים מטפלי DBT במרפאות ציבוריות.

תוכן הסדנה

אפקטיביות בינאישית הנה בין מיומנויות ה DBT הנלמדות בקבוצה. זו מודולה רחבה ואינטגרטיבית המכוונת לבנות ולהרחיב את יכולותיו של אדם הסובל מקשיי ויסות רגשי לתמרן במרחב הבינאיש. המטופלים מתקשים לאזן בין צרכיהם לבין צרכי הסביבה, ונעים בין תובענות לבין דיכוי צרכיהם. חלקם נוקטים בהמנעות בינאישית נרחבת, ורובם נוטים להתייחס אל זולתם ואל עצמם באופן נוקשה ודיכוטומי. אחת הדרכים להגמיש ולהרחיב את התמרון הבינאישית הנה לעבוד עם המיתוסים והסגנונות הבינאישיים המאפיינים את הסובלים מהפרעות אישיות שונות. המשתתפים יתרגלו זיהוי מיתוסים הנוגעים לניהול צרכים מול הסביבה, למתן אמון ולחשיפה רגשית (בהתבסס על המשגות מגישת DBT i DBT-RO). נכללים באלה גם מיתוסים של מטפל ומטופל בהקשרים ספציפיים בטיפול. נלמד איך לעבוד עם המיתוסים דרך חשיבה דיאלקטית, וניגע באסטרטגיות של תיקוף, קבלה שלמה ושינוי דרך עבודה זו. בסדנה נדגים ביטוי וחקירת מיתוסים בעבודה טיפולית, דרך משחק תפקידים ונתרגל זאת.

קהל יעד

הסדנה מיועדת למתחילים

פריט ביבליוגרפיה

נשלח למשתתפים במייל דפי עבודה לזיהוי מיתוסים וסגנונות בינאישיים.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars - Webinars

3.

שם הסדנה: תקשורת אפקטיבית בראי הDBT -

מנחה:

דבורי חדרי חביב, פסיכותרפיסטית ומדריכה, מומחית בטיפול , DBT עוסקת בטיפול בטרומה, הפרעת אישיות גבולית, חרדות ודכאון עם מתבגרים ובוגרים צעירים. עובדת במכון שלום, מדריכת מטפלים ומלמדת DBT.

תוכן הסדנה

הסדנה תעסוק ברכישת כלים לשיפור התקשורת הבין אישית במערכות היחסים שלנו עם הסביבה.

נלמד לזהות מה מאפיין את סגנון התקשורת שלי וכיצד הוא משפיע על הקשרים שלי

מהם שלושת הגורמים שחשוב לזהות בכל מפגש בין אישי?

מהו מיתוס ואילו מיתוסים אנו נושאים איתנו ביחסים הבין אישיים שלנו.

נלמד מה עוזר למקסם את המטרה שלנו ביחסים מבלי לפגוע ביחסים ומבלי לפגוע בצרכים שלנו.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.co.il

4.

שם הסדנה: קבוצת מיומנויות DBT להורים בתקופת ה"קורונה"

מנחות:

ד"ר גילה שן, פסיכיאטרית ילדים ונוער, מדריכת CBT, מנהלת מרפאת הילדים והיחידה לרפואת גוף-נפש לילדים ונוער מרכז בריאות הנפש גהה.

שרון ירושלמי חסון, מטפלת באמנות ומטפלת CBT ראש סקטור מטפלים באמנויות של מרפאת הילדים והיחידה לרפואת גוף נפש לילדים ונוער, מרכז בריאות הנפש גהה.

תוכן הסדנה

הטמפרמנט של ההורה והילד הוא דבר מולד. צירוף של הורה לא מווסת וילד לא מווסת, מעצימים זה את תגובתו של השני.

סביבה הורית לא מווסתת ולא מתקפת עלולה לתרום להתפתחות הפרעת אישיות גבולית אצל הילד. כאשר ההורה והילד לומדים וויסות רגשות, המעגל השלילי ביניהם נפסק.

מכאן החשיבות בקבוצת מיומנויות להורים כחלק ממערך הטיפול הדיאלקטי בהביוורלי במתבגרים עם בעיות ויסות בכלל והפרעת אישיות גבולית בפרט.

במרפאת הילדים והנוער של מרכז בריאות הנפש גהה הוקם בשנתיים האחרונות מערך DBT בו אנו מציעים קבוצת מיומנויות DBT הן למתבגרים עם בעיות ויסות והן להוריהם.

קבוצות ההורים החלו בינואר 2020 בהנחייתנו (שרון ירושלמי וד"ר גילה שן), בעיצומן החלה מגיפת הקורונה. הופתענו מכוחה של הקבוצה ויכולת ההורים להפנים את הכלים (ויסות רגשי ועמידות במצוקה) בעת הסגרים והבידודים. הממצא הקליני שלנו חוזק מחקרית, כשפורסם, כי הויסות הרגשי הינו גורם החוסן הכי משמעותי בתקופת הקורונה (R.Barzillay et al Aug 2020)

בסדנה יוצג חומר תיאורטי על עקרונות ויעילות קבוצות DBT להורים של מתבגרים עם קשיי ויסות ובפרט יתרונות הקבוצה בזמן קורונה עם האתגרים של הפעלתה במרפאה ציבורית.

הסדנה תלווה בתיאור הקבוצה, ויניטות והדגמת שימוש באמצעים יצירתיים: קלפים אמנותיים שחיברו את ההורים לכוחות שלהם ("ל" מצב בעיה "ל" מצב פיתרון – "מודל בפיתוחה של שרון ירושלמי-חסון)

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Connections - Center - Relationship
HITEL.COM

5.

שם הסדנה: כיצד מלמדים בני משפחה של מטופלים לעשות קבלה רדיקלית?

מנחי הסדנה:

ד"ר חיה ליבה קוברניק, פסיכולוגית ומטפלת DBT, כתבה את התיזה שלה בהנחיית ג'יל ראתוס (יוצרת A-DBT עם אלק מילר), מודרכת של פרנצ'סקה פראפלטצ'קובה (יוצרת C-DBT).
משולם גוטליב, MA, יסד את הארגון הישראלי החינוכי למען טיפול בהא"ג עם פרי הופמן וקלינאים ישראליים ב-2016. הנחה יותר מ-500 שעות של קשרי משפחה ובוגר הקורס DBT Skills with Marsha Linehan של B-Tech.

תוכן הסדנה

Connections (קשרי משפחה) היא תוכנית בת 12 פגישות המיועדת לבני משפחה של אנשים המתמודדים עם הפרעת אישיות גבולית. התוכנית נבנתה ע"י ד"ר אלן פרוזטי, אחד מתלמידיה הוותיקים של מרשה לינהאן, וע"י ד"ר פרי הופמן ז"ל, מייסדת הארגון החינוכי הלאומי למען הפרעת אישיות גבולית בארה"ב וכלת פרס NAMI למצוינות בבריאות נפש קהילתית ב-2011. במרכז של התוכנית לימוד מיומנויות DBT המותאמות לבני משפחה. הסדנה מאפשרת הזדמנות ייחודית להיחשף לתוכנית ה-Family Connections וללמוד כיצד ללמד מיומנויות DBT בני משפחה של אנשים המתמודדים עם הפרעת אישיות גבולית. הסדנה כוללת הדגמות קליניות וכן לימוד ותרגול (בקבוצות קטנות) של חלק מפרוטוקול Family Connections, המתמקד בקבלה רדיקלית. לבסוף, נשמע עדויות חיות ומוקלטות של קלינאים שהתנדבו להנחות את התכנית ושל בני משפחה שהשתתפו בה. הסדנה תתחיל במבוא באנגלית, שיתורגם בתרגום סימולטני לעברית במידת הצורך.

קהל יעד

מתאים לכולם/

פריט ביבליוגרפיה

Hoffman, P. D & ,Fruzzetti, A. E., Santisteban, D. A. (2007). *Dialectical behavior therapy with families*. K. Koerner (Eds.) & In L. A. Dimeff. *Applications across disorders and settings*. Guilford Press. (p. 222–244).
Courey L, Hyndman D, Sheasgreen C, McCay E. What we know - and want to know - about Family Connections: a review from the perspective of lived experience. *Curr Opin Psychol*. 2020 Aug 6;37:44-48. doi: 10.1016/j.copsyc.2020.07.029. Epub ahead of print. PMID: 32829003

יישלחו פריטים ביבליוגרפים במייל לפני הסדנה.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior - Therapy

6.

שם הסדנה: מיומנויות קשיבות וולידציה לצוותי חינוך - מבוסס על עקרונות הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי (DBT)

מנחה: דנה זיו - צוות מכון אופק

גב' דנה זיו, פסיכולוגית קלינית. מטפלת, מדריכה ומלמדת בשיטת DBT במכון 'אופק' ובמסגרות שונות. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT עבור מטופלים, הורים ואנשי מקצוע.

תוכן הסדנה:

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא טיפול מבוסס מחקר שנמצא יעיל עבור אנשים הסובלים ממגוון רחב של בעיות, בעיקר בעיות מורכבות בוויסות רגשי.

צוותים חינוכיים פוגשים פעמים רבות תלמידים המתמודדים עם קשיים בוויסות רגשי. המפגש היומיומי של מורות ומורים עם עוצמות רגשיות של תלמידים לא מווסתים ועם התנהגויות שיכולות להיות קיצוניות עלול לעורר רגשות של כעס, דאגה, תסכול, אשמה, חוסר אונים, ועוד. אין פלא שהנתונים מצביעים על רמת שחיקה גבוהה ומדאיגה בקרב מורים.

בסדנה זו אציג מיומנויות ליבה של ה-DBT, קשיבות וולידציה, כפי שהתאמנו אותם במכון 'אופק' לעבודה עם אנשי חינוך.

כלים אלו יכולים לסייע למורים לשפר את תחושת המסוגלות שלהם ואת יכולתם להתמודד עם התנהגויות שפוגעות ביכולת של המורים ללמד ושל התלמידים ללמוד. בנוסף מיומנויות אלה מכוונות גם לשיפור הקשר עם בני הנוער ולשיפור המוטיבציה שלהם ללמידה.

הסדנה מיועדת לכל המתעניין.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior Therapy

7.

שם הסדנה: שימוש בעקרונות החשיבה הדיאלקטית כדי לאפשר גמישות וצמיחה בתוך השיח הטיפולי

מנחה:

עית גבאי, פסיכולוגית קלינית מומחית, מדריכה ומלמדת בשיטת DBT במכון 'אופק' ובמסגרות ציבוריות ופרטיות. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT עבור מטופלים, הורים ואנשי מקצוע.

תוכן הסדנה:

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא טיפול מבוסס מחקר שנמצא יעיל עבור אנשים הסובלים ממגוון רחב של בעיות, בעיקר בעיות מורכבות בוויסות רגשי. מדובר בגישה טיפולית אינטגרטיבית הכוללת שימוש באלמנטים מתוך גישות טיפוליות שונות: הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, התמיכתית והפסיכודינאמית וכן אלמנטים מתוך תורת הזן-בודהיזם.

בסדנה זו אתמקד בעקרון יסודי, המהווה אסטרטגיה טיפולית מרכזית של שיטת ה-DBT - **דיאלקטיקה**. אציג את החשיבה הדיאלקטית ואדגים את השימוש הנרחב שנעשה בחשיבה זו במהלך השיח הטיפולי עם המטופל והוריו. אסביר מדוע עקרונות אלו הם כל כך מהותיים בעבודה עם אוכלוסיות הסובלות מקשיי ויסות ואיך ניתן להשתמש בהם כמנוף לשינוי.

הסדנה מיועדת לכל המתעניין. עם עדיפות לאנשי מקצוע שמכירים את שפת ה-DBT ועובדים עם אנשים עם קשיי ויסות ניכרים.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.co.il

8.

שם הסדנה: יעילות בינאישית כמיומנות מרכזית בעבודה עם מתבגרים והוריהם

מנחה:

נורית שחר, פסיכולוגית קלינית. מטפלת, מדריכה ומלמדת בשיטת DBT במכון 'אופק' ובמסגרות ציבוריות ופרטיות.

מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT עבור מטופלים, הורים ואנשי מקצוע.

תוכן הסדנה

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא טיפול מבוסס מחקר שנמצא יעיל עבור אנשים הסובלים ממגוון רחב של בעיות, בעיקר בעיות מורכבות בוויסות רגשי.

בסדנה זו אתמקד במיומנות מרכזית ב- DBT - יעילות בינאישית. המטופלים לומדים נושא חשוב זה בקבוצת מיומנויות (במקביל לטיפול פרטני). מיומנות זו חשובה לתרגול בקרב אנשים עם בעיות בוויסות בשל נטייתם להצפה רגשית ונטייתם להפגע ו/או לפגוע במערכות היחסים שלהם עם אחרים.

אציג את ההבנה והיישום של מיומנות זו כפי שבאה לידי ביטוי בעבודה טיפולית עם מתבגרים ויישומה בקבוצה ללימוד מיומנויות של מתבגרים והוריהם.

אציג מתוך הפרוטוקול את הדרך ללימוד יעילות בינאישית, מיומנות שמתבססת על קשיבות בקשר, זיהוי הצרכים והמטרות באינטראקציה הבינאישית ושיפור יכולת השליטה. בסדנה אדגים תרגול במיומנות חשובה זו.

הסדנה מיועדת לכל המתעניין. עם עדיפות לאנשי מקצוע שמכירים את שפת ה- DBT ועובדים עם מתבגרים

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
03-5444015
info@kaleidoscope.com

9.

שם הסדנה: קבוצת DBT להורים של בני נוער המטופלים במסגרות אישפוזיות / מרפאתיות

מנחים: ד"ר נטע יואלי וחגית יפת

תוכן הסדנה

על פי ה DBT, התפתחות הפרעות על ספקטרום הויסות הרגשי הן תולדה של רגישות מולדת בשילוב עם סביבה בלתי מתקפת. מתוך הבנה זאת, במחלקה הפסיכיאטרית לנוער בביה"ח זיו צפת מתקיימות קבוצות DBT להורים במקביל לקבוצות DBT לנערים.

הדילמות הדיאלקטיות העיקריות שאיתן מתמודדים ההורים הן רחמים מוגזמים מול שליטה רודנית, נרמול של התנהגויות פתולוגיות מול פתולוגיזציה של התנהגויות נורמליות, וכפיית אוטונומיה מול עידוד תלות.

ההורים לומדים לקבל וגם לדרוש שינוי, הם לומדים להרחיב את נקודות המבט, לזהות את המתחים הדיאלקטיים ולמצוא פתרונות מותאמים להם ולילדיהם. בנוסף הם מתרגלים מיינדפולנס, מיומנויות תקשורת ותיקוף.

בסדנא נציג בקצרה את הרקע התיאורטי של ה DBT להורים, נתאר את מבנה קבוצה וסדר יום אופייני ונתרגל ניתוח אירוע, תיקוף, אבחון של דילמות דיאלקטיות ומציאת פתרונות דיאלקטיים.

מנחה הסדנה

ד"ר נטע יואלי, מנהלת הבית לטיפול יום הפרעות אכילה, ביה"ח זיו, צפת

חגית יפת, ס. פסיכולוגית אחראית, ביה"ח זיו, צפת

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

פריט ביבליוגרפיה

המלצה לקריאת רקע

DBT for Adolescents: Dialectical Dilemmas and

Secondary Treatment Targets

C. W. Post Campus~Long Island University, Jill H. Rathus

Montefiore Medical Centeg, Albert Einstein College of Medicine, Alec L. Miller

למשתתפים יישלחו דפי יומן ודפי תרגול רלוונטיים

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
03-5446015
info@kaleidoscope.com

10.

שם הסדנה: הורות קשובה (mindful parenting) בעבודה עם הורים לצעירים עם קשיי וויסות

מנחה: ד"ר יפעת כהן

תוכן הסדנה

בעבודתנו במכון 'אופק', מצאנו שעבודה עם הורים היא חיונית ומרכזית בטיפול במתבגרים ובמבוגרים צעירים הסובלים מקשיי וויסות. מוטיבים טיפוליים מרכזיים ב DBT-יחד עם חלק מהמיומנויות הנלמדות בגישה זאת, יכולים להוות בסיס לעבודה מעשית ויעילה עם הורים לצעירים הסובלים מחוסר וויסות, הפרעות אישיות מורכבות, שימוש בסמים, הפרעות אכילה, וגם עבור הורים לצעירים נורמטיביים. בעזרת עמיתי במכון אופק, פיתחתי את מודל 'ההורות הדיאלקטית'. המודל נשען על עקרונות מתוך ה-DBT ובנוסף על מושג 'ההורות הקשובה' (mindful parenting) 'שפותח ע"י מילה וג'ון קאבאט-זין'. תרגול של קשיבות הוכח באופן ברור כמפחית חרדה ודיכאון ומשפר מודעות ויכולת אמפטית אצל הפרט. המושג של הורות קשובה מקבל תאוצה ונחקר בשנים האחרונות עם תוצאות שנראות מבטיחות. הורות קשובה דורשת תרגול בקשיבות עצמית ותרגול בקשיבות בקשר. קשיבות מכוונת להתנהלות של תשומת לב פעילה לחוויות החיים מפרספקטיבה של נדיבות וחמלה לעצמנו ולאחרים. בסדנה זו אתמקד במושג 'הורות קשובה'. מיומנות זו לא היוותה חלק ממערך ה-DBT המקורי למטופלים ואף לא בעבודה שנעשתה עם הורים שנגזרה מתוך מערך זה. שילוב מיומנות זאת בעבודה עם הורים ייחודי לעבודה במכון אופק. אציג את ההבנה והיישום של מיומנות זו בעבודה שלנו עם הורים. נתרגל התבוננות קשובה בהורות שלנו ובהורות שקיבלנו.

מנחת הסדנה

ד"ר יפעת כהן, M.D., פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער ופסיכותרפיסטית. מנהלת מרפאת בריאות הנפש של משרד הבריאות (2006-1996) מקימה ומנהלת מכון 'אופק' – מרכז ללימוד וטיפול DBT משנת 2007. מרצה ומדריכה בטיפול דינמי בילדים ונוער בחוגים שונים במסגרת לימודי המשך של אוניברסיטת ת"א (2018-1994) מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה, מרצה בתכניות מפרשים ועוגן במכללה האקדמית תל אביב-יפו. מלמדת ומדריכה בגישת DBT במכון 'אופק' ובמסגרות אקדמיות, ציבוריות ופרטיות.

קהל יעד

הסדנה מתאימה לכל המתעניין. עדיפות לאנשי מקצוע שמכירים את מיומנות המינדפולנס, מכירים את שפת ה-DBT ועובדים עם הורים לצעירים.

פריט ביבליוגרפיה

- Breathe through this- mindfulness for parents of teenagers/Eline Snel (2014)
- Everyday blessings. The inner work of mindful parenting/Myla and Jon Kabat-Zinn (1997)

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.co.il

11.

שם הסדנה:

"לא טוב היות האדם לבדו" - סדנה יישומית במיומנויות RO DBT להפחתת בדידות וניתוק חברתי

מנחה:

עדי אופנהיימר מנצור, יסכה יעקב

תוכן הסדנה

בדידות והעדר מערכת תמיכה הם שניים מהגורמים העיקריים לסבל, לייאוש, לאובדנות ולקושי לבנות "חיים ששווה לחיותם". RO DBT מציע בתחום זה זווית התבוננות ייחודית וסט מיומנויות ספציפי עבור מטופלים בעלי דפוס התמודדות המאופיין בשליטה עצמית מופרזת ובסגנון בין-אישי מרוחק (OC-OVER CONTROL). סגנון זה נפוץ בקרב מטופלים שמתמודדים עם הפרעות אישיות מאשכול A+ C (נמנעת, אובססיבית קומפולסיבית, פראנואידית, סכיזואידית), דיכאון כרוני ו\או הפרעת אכילה מסוג אנורקסיה.

בסדנה נלמד על דפוסים של "איתות חברתי" (התנהגויות שנעשות בחברת אנשים), המעוררים רגשות של מתח וחוסר נוחות בסביבת המטופל והעלולים להוביל לדחייה ולהחרפת מעגל ההסתגרות שלו. נלמד מיומנויות לפתרון בעיות הנובעות מלקויות בתחום האיתות החברתי, נציג מקרים מן הקליניקה ויוקדש זמן לתרגול של מיומנויות טיפול מתוך RO DBT.

מנחות הסדנה

עדי אופנהיימר מנצור, MSW, עו"ס קלינית ופסיכותרפיסטית. שותפה במכון הירושלמי לטיפול DBT. מטפלת, מנחת קבוצות ומכשירה אנשי מקצוע בטיפול DBT. מנהלת מקצועית של יחידת ה-DBT במכון סאמיט בירושלים. בוגרת קורסים מתקדמים בטיפול DBT מטעם Behavioral Tech בארצות הברית ו-British Isles DBT TRAINING בבריטניה.

יסכה יעקב, אחות פסיכיאטרית במחלקה להפרעות אכילה בבית חולים הדסה עין כרם וביחידת המתבגרים במכון סאמיט. מטפלת DBT, מנחת קבוצות ומלמדת DBT בצוותים טיפוליים וחינוכיים של משרד החינוך. בעלת קליניקה פרטית לטיפול DBT בירושלים. בוגרת התוכנית ללימודי DBT של מכון שלום.

קהל יעד

הסדנה מיועדת למתחילים ומתקדמים. רצוי ידע בסיסי בטיפול DBT.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.co.il

12.

שם הסדנה: ולידציה כמנוף לשינוי וכמיומנות ליבה בעבודה עם מטופלים קשים.

מנחה: גון ארסט

תוכן הסדנה

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא טיפול מבוסס מחקר שנמצא יעיל עבור אנשים הסובלים ממגוון רחב של בעיות, בעיקר בעיות מורכבות בוויסות רגשי.

מדובר בגישה טיפולית אינטגרטיבית הכוללת שימוש באלמנטים מתוך גישות טיפוליות שונות: הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, התמיכתית והפסיכודינאמית וכן אלמנטים מתוך תורת הזן-בודהיזם. הסדנה תתמקד בשימוש בולידציה (תיקוף) כמיומנות ליבה המהווה אסטרטגיה טיפולית מרכזית ב-DBT.

בסדנה נבהיר את חשיבותה של הולידציה לרגשות, למחשבות ולהתנהגויות המטופל, כולל המזיקות והמדאיגות ביותר. נבין כיצד תיקוף עמדתו והתנהגותו של המטופל מאזנת את "רפלקס התיקוף" שלנו המטפלים, מגבירה את המוטיבציה שלו לשיתוף פעולה ומסמנת את הדרך לעבודה יעילה וממוקדת מטרות בטיפול.

מנחה הסדנה

גון ארסט, פסיכולוג קליני. מטפל, מדריך ומלמד בשיטת ה-DBT במכון 'אופק' ובמסגרות ציבוריות ופרטיות. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT עבור מטפלים ומטופלים. מלמד DBT בתואר שני בחוג לעבודה סוציאלית באוניברסיטה העברית.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לכל המתעניין עם עדיפות לאנשי מקצוע שמכירים את שפת ה-DBT.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.com

13.

שם הסדנה: ולידציה כמיומנות מרכזית בעבודה עם מתבגרים והורים

מנחה: דנה ספקטור

תוכן הסדנה

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא טיפול מבוסס מחקר שנמצא יעיל עבור אנשים הסובלים ממגוון רחב של בעיות, בעיקר בעיות מורכבות בוויסות רגשי. בעבודתנו במכון 'אופק', מצאנו שעבודה עם הורים היא חיונית ומרכזית בטיפול במתבגרים הסובלים מקשיי וויסות. פיתחנו מודל עבודה עם הורים שמתבסס על שפת ה-DBT; התיאוריה הביו-סוציאלית, הפילוסופיה הדיאלקטית, ושילוב בין מיומנויות של קשיבות (mindfulness) ומיומנויות של ולידציה (validation).

בסדנה זו אתמקד במיומנות ליבה ב-DBT - ולידציה. המהווה אסטרטגיה טיפולית מרכזית וגם מיומנות דומיננטית שאנו מלמדים הורים לצעירים עם קשיי וויסות. אציג את ההבנה והיישום של מיומנות זו כפי שבאה לידי ביטוי בעבודה טיפולית עם מתבגרים ויישומה בקבוצה ללימוד מיומנויות של מתבגרים והורים. אציג מתוך הפרוטוקול את הדרך ללימוד ולידציה עצמית ושיפור הולידציה לאחר.

מנחת הסדנה

דנה ספקטור, (M.S.W). עו"ס. מטפלת, מדריכה ומלמדת בגישת DBT במכון 'אופק' ובמסגרות אקדמיות, ציבוריות ופרטיות. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT עבור מטופלים, הורים ואנשי מקצוע.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לכל המתעניין. עם עדיפות לאנשי מקצוע שמכירים את שפת ה-DBT ועובדים עם מתבגרים.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.com

14.

שם הסדנה: מיינדפולנס בשפת ה-DBT

מנחה: נעמה שוורץ - צוות מכון אופק

תוכן הסדנה: קשיבות (mindfulness), הנה מיומנות בעלת ערך שנלמדת שנים רבות. למעלה מ- 160 מחקרים מצאו שתרגול קשיבות מביא להשפעה חיובית על wellbeing: איזורים במוח הקשורים ללמידה וזיכרון גדלים, אזורי הקשורים למתח וחרדה קטנים, הגברת הדיוק בהתבוננות, צמצום הטורדנות בחשיבה, צמצום השיפוטיות, פיתוח שלווה. טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא טיפול מבוסס מחקר שנמצא יעיל עבור אנשים הסובלים ממגוון רחב של בעיות, בעיקר בעיות מורכבות בוויסות רגשי. מדובר בגישה טיפולית אינטגרטיבית הכוללת שימוש באלמנטים מתוך גישות טיפוליות שונות: הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, התמיכתית והפסיכודינאמית וכן אלמנטים מתוך תורת הזן-בודהיזם.

ב-DBT קשיבות היא כלי המותאם להתמודדות עם קושי בוויסות רגשי. כלומר, מיינדפולנס כדרך לשיפור הרגשת שליטה, לקבלת החלטות יעילות, לקבלת המציאות ולחיבור עם עצמנו. בעבודתנו במכון 'אופק', ניתן מקום מרכזי להבנה ותרגול של קשיבות, אצל המטופלים והוריהם ובקרב צוות המטפלים.

בסדנה זו אתמקד במיומנות ליבה ב-DBT – מיומנות הקשיבות. אדגים את היישום של מיומנות זו בעבודה טיפולית, אציג את הפרוטוקול ללימוד קשיבות במסגרת קבוצה, ונתנסה בתרגולים ליישום עם המטופלים.

מנחה הסדנה

נעמה שוורץ, (M.S.W) עו"ס קלינית, מטפלת ומדריכה במסגרות ציבוריות ופרטיות. מרכזת את קבוצות הקשיבות ב"מכון אופק", מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT עבור מטופלים והורים.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לכל המתעניין. עם עדיפות לאנשי מקצוע שמכירים את שפת ה-DBT

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
03-5440015
info@kaleidoscope.com

15.

שם הסדנה: האומנם "בא לשכונה בחור חדש"? אתגרים, מכשולים והמלצות להכשרת צוותים והטמעה של DBT במסגרות טיפוליות

מנחה: אורי פינס, פסיכותרפיסט ועו"ס מומחה בבריאות הנפש. המכון הירושלמי לטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT).
בוגר האוניברסיטה העברית בירושלים והחוג לפסיכותרפיה בבי"ס לרפואה באוניברסיטת תל-אביב. השתלם ב-DBT בארץ (מכון אופק, בי"ח זיו) ועבר השתלמויות אצל מיטב מטפלי DBT (Prof. Marsha Linehan, Alan Fruzzetti, Jill Rathus, Andre Ivanoff, Madeline Ellberger). בצד הפעילות הקלינית, מעורב בהוראת DBT בבתי חולים פסיכיאטרים, מוסדות רווחה, מסגרות שיקומיות ומסגרות בריאות הנפש בקהילה.

תוכן הסדנה

DBT מוכר כטיפול מבוסס-עדויות מזה כ-30 שנה. בשנים האחרונות הורחבו אוכלוסיות היעד העשויות להפיק תועלת מטיפול זה, ובנוסף, דווח על הפעלת תוכניות במסגרות מגוונות (מרפאה, טיפול יום, אשפוז, בתי סוהר, בתי ספר, פנימיות ועוד). לאור הצטברות העדויות אודות יעילות DBT, ניכר הפער בכל הנוגע לזמינות תוכניות DBT בקהילה. יחד עם זאת, לאחרונה מתרבות היוזמות מצד מוסדות ומטפלים, תוך נכונות להשקיע משאבים בהכשרה ובנייה של צוותי DBT. למרבה הצער, רבות מהיוזמות לא מבשילות וההמשכיות שלהן נפגמת ואף נקטעת. התנאים וההתליכים הדרושים לצורך הפעלה ושגשוג של תוכניות DBT אינם ברורים די הצורך.
בסדנא נבחן דרכים לייעל את השקעת המשאבים למען הפיכת DBT לחלק בלתי נפרד משיטות העבודה בשרותי בריאות הנפש. אנו נאפיין את המחסומים השכיחים בתהליכי ההכשרה וההטמעה. בהתבסס על הספרות ועל הניסיון עם מוסדות שונים בארץ, יוצגו המלצות לייעול תהליכים אלה. המשתתפים יוזמנו למפות את המסגרות בהם הם עובדים במטרה לזהות דרכי פעולה מתאימות.

קהל יעד: הסדנה מיועדת למתקדמים.

ביבליוגרפיה

- Carmel, A., Rose, M. L & ,Fruzzetti, A. E. (2014). Barriers and solutions to implementing dialectical behavior therapy in a public behavioral health system. Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 41(5), 608-614.
- Chugani, C. D & ,Landes, S. J. (2016). Dialectical behavior therapy in college counseling centers: Current trends and barriers to implementation. Journal of College Student Psychotherapy, 30(3), 176-186.
- Holbrook, A. M., Hunt, S. R & ,See, M. R. (2018). Implementation of Dialectical Behavior Therapy in Residential Treatment Programs: A Process Evaluation Model for a Community-Based Agency. Community Mental Health Journal, 54(7), 921-929.
- Landes, S. J & ,Linehan, M. M. (2012). Dissemination and implementation of dialectical behavior therapy. Dissemination and implementation of evidence-based psychological interventions, 187.
- Says, J. H & ,Linehan, M. M. (2019). DBT Teams: Development and Practice. Guilford Publications.
- Swenson, C. R., Torrey, W. C & ,Koerner, K. (2002). Implementing dialectical behavior therapy. Psychiatric Services, 53(2), 171-178.
- חומר עזר יישלח מייל למשתתפי הסדנא

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5440015
Cognitive - Behavior - Therapy

16.

שם הסדנה: בין הקטבים – יישומי התאוריה הפולי-וגלית ב-DBT: הקניית מיומנויות ויסות

מנחה:

ד"ר הדס מור-אופק, פסיכולוגית קלינית מדריכה בפסיכותרפיה, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה. מנהלת תוכנית ללימודי CBT. עוסקת בכתיבה ובמחקר אודות הקשר בין פסיכותרפיה למדעי המוח.

תוכן הסדנה

הגישה הדיאלקטית-התנהגותית משמשת כקו טיפולי ראשון להתמודדות עם קשיי ויסות. הדיאלקטיקה המצויה בבסיס הגישה, מאפשרת תנועה בין קבלה עצמית חומלת לבין שיפור יכולת הויסות. יכולת הויסות מבוססת על תהליך התפתחותי המתחיל בויסות ראשוני גופני, עובר בויסות רגשי והתנהגותי ומתבסס לכדי ויסות בין-אישי. מתוך כך עולה כי העדר ויסות ברמה הגופנית הבסיסית, מקשה על פיתוח יכולות ויסות מתקדמות יותר.

הויסות העצמי הבסיסי מבטא את פעילות מערכת העצבים האוטונומית. מערכת העצבים האוטונומית אחראית על סיפוק צרכי ההומאוסטזיס של הגוף בהתאם להתרחשות בסביבה. עד לאחרונה, מערכת העצבים האוטונומית זוהתה כמורכבת משני חלקים הפועלים באופן אנטיגוניסטי זה לזה – המערכת הפאראסימפתטית והמערכת הסימפתטית, המווסתות את הגוף בעיתות ביטחון או איום, בהתאמה.

מודל עדכני של המערכת האוטונומית, המכונה התיאוריה הפולי-וגלית, הוצע ע"י פרופ' ס. פורג'ס, פסיכופיסיולוג בעל שם עולמי, שגילה כי מערכת זו מורכבת משלושה חלקים – חלק פאראסימפתטי מפותח לויסות במצבי ביטחון, האחראי גם על היכולת לתקשורת בין-אישית, החלק הסימפתטי, המווסת את הגוף במצבי איום, ומאפשר את התנועות המוגברות לשם בריחה/לחימה, והמערכת הדורסו-וגלית, המווסתת את הגוף במצבים קיצוניים של סכנת חיים וחוסר אונים, ומאופיינת בירידה במטאבוליזם, בתנועות ובתחושה.

הסדנה תעסוק בהבנת הדינמיקה העצבית על פי התאוריה הפולי-וגלית, וביישומיה. תוצגנה דרכים לזיהוי אופנות הויסות ברגע נתון, וליישום התערבויות המאפשרות שליטה טובה יותר על התגובה הגופנית-רגשית-התנהגותית.

קהל יעד מתאים לכולם/

פריט ביבליוגרפיה

מור-אופק, ה. (2017). מי יושב על ספת המטפל: אדם, ארנב או לאה? עבודה קוגניטיבית התנהגותית המבוססת על המודל ההיררכי של מערכת העצבים האוטונומית. אתר איט"ה
מור-אופק, ה., כהן, ע. (2020). התיאוריה הפולי-וגלית ויישומיה בטיפול הנפשי. בטיפולנט.

חומרי קריאה ישלחו למשתתפים.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior - Therapy

17.

שם הסדנה: טיפול בנדודי שינה (INSOMNIA) – CBT

מנחה: ד"ר יונתן קושניר

תוכן הסדנה

אינסומניה (נדודי שינה) מאופיינת ב"קושי להירדם מהפחד שלא אצליח להירדם". לאדם הסובל מאינסומניה יש כל מיני חששות בנוגע לשינה שלו, שבעקבותיהן הוא מסגל לעצמו מגוון התנהגויות כדי להתמודד עם הקושי הזה. במקום תהליך טבעי שבו האדם אינו צריך להתאמץ, לתכנן ולעבוד קשה כדי להירדם- האדם מנסה "להירדם בכוח" ו"לכפות" על עצמו את השינה. אולם, במקום להוביל לשיפור במצב, הבעיה נשארת ואף הולכת ומחמירה. המטרה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי היא לזהות את האמונות כלפי השינה ואת ההתנהגויות שבהן האדם מנסה לנקוט, לבחון אותן ולהוביל לכיוון אחר שיעזור לו להתמודד בצורה יעילה עם קשיים אלו, על מנת להפחית בצורה משמעותית את קשיי השינה ולהוביל לאיכות שינה טובה יותר. בסדנא נלמד על מאפייני אינסומניה ועל הכלים המרכזיים שבהם משתמשים ב I-CBT

מנחה הסדנה- פירוט

ד"ר יונתן קושניר, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, למד והתמחה בישראל וארה"ב. מטפל בהפרעות שינה וחרדה בילדים ומבוגרים. עבודותיו המחקריות פורסמו בעיתונים מדעיים מובילים

קהל יעד

אנשים עם ידע קודם ב CBT שרוצים להעמיק את הידע בטיפול בנדודי שינה

פריט ביבליוגרפיה

אין

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@it.co.il

18.

שם הסדנה: דיביטף – קבוצה ללימוד מיומנויות בגישת הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT)

ילדים בגיל בית הספר היסודי הסובלים מקשיים בויסות הרגשי

מנחות: ד"ר יעל דמרי ו שרון לוריא

תוכן הסדנה

"מי שיתבונן אל תוך האגם יראה את דמותו משתקפת במים, מוכרת אך אחרת"

DBT מקובל היום כהתערבות טיפולית יעילה לטווח רחב של הפרעות במבוגרים ועבר התאמה למתבגרים ובשנים האחרונות גם לילדים. אחת מהפונקציות החשובות ביותר בטיפול זה היא הגדלת היכולת לויסות רגשי על ידי למידת מגוון כלים ומיומנויות, לרב בקבוצה.

בסדנה נציג התערבות קבוצתית עבור ילדים הסובלים ממגוון הפרעות שבבסיסן קושי בויסות הרגשי. מיומנויות ה-DBT שבפרוטוקול הדיביטף הותאמו מבחינה התפתחותית, שפתית ומבנית לילדים. ההתרשמות הקלינית היא של תקשורת מיטיבה יותר בין ההורים לילדים, העלאת יכולת הויסות של ההורים והילדים והפחתה בסימפטומים המוצגים.

סיפור מסגרת מתאר את התהליך אותו עוברים ההורים והילדים כמסע בין ציוני דרך שונים המהווים מטאפורה למיומנויות הנלמדות. בסדנה יוצגו המסע וטכניקות העבודה עם הילדים ומגוון מיומנויות כפי שמועברות לילדים. הסדנה מתאימה למטפלים המעוניינים להכיר דרכים יצירתיות ועדכניות לעבודה עם ילדים עם קשיים בויסות הרגשי.

מנחות הסדנה

ד"ר יעל דמרי (Ph.D), עו"ס, מטפלת משפחתית וזוגית מוסמכת. מנהלת היחידה לבריאות הנפש 'מרקם'.

שרון לוריא, עו"ס (MSW), מומחית ומדריכה מטעם איט"ה. מטפלת בקליניקה פרטית מלמדת ומדריכה במגוון מסגרות.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.org.il

19.

שם הסדנה:

"משפחה דיאלקטית" - טיפול דיאלקטי התנהגותי להורים ובני משפחה

מנחות: ד"ר מירי בר-הלפרן וד"ר רוית מרום טל

תוכן הסדנה

טיפול דיאלקטי התנהגותי מתמקד בשינוי פנימי וסביבתי. במקרים רבים, שילוב בני משפחה בטיפול, יוביל לשינוי מתמשך ושיפור הקשרים הבינאישיים של המטופל. מחקרים הוכיחו שיש קשר ישיר בין הפסיכופתולוגיה המשפחתית למצוקה האישית של המטופל. יתרה מכך, כשהמשפחה חווה את המטופל כבעיה העיקרית, יש עלייה בניסיונות אובדנות של המטופל (1986 Ketiner, Miller, Fruzzetti, et al).

הסדנה תתמקד בטיפול דיאלקטי התנהגותי להורים ובני משפחה והדרכת הורים ברוח ה-DBT. נלמד איך לזהות דרכי התמודדות לא יעילות בתא המשפחתי, נלמד שימוש נכון בתיקוף להפחתת שיפוטיות, זיהוי מחסומים טיפוליים אצל הורים וילדים והגברת מחויבות לטיפול. במהלך הסדנה נציג תיאורי מקרה, נתרגל שיטות דיאלקטיות התנהגותיות מתקדמות ונסקור הבדלים בין הדרכת הורים פרטנית לקבוצתית. הסדנה מיועדת למטפלים מתקדמים שעברו הדרכה דיאלקטית קודמת.

מנחות הסדנה

ד"ר בר-הלפרן, פסיכולוגית קלינית ומנהלת מחלקת טיפול יום ב-Boston Child Study Center, ומדריכה בבית החולים הפסיכיאטרי מקליין של אוניברסיטת הרווארד. הכשרתה כוללת CBT, DBT-PTSD, DBT-PE, DBT. ד"ר בר-הלפרן כתבה ופיתחה תוכניות טיפוליות לילדים שחוו טראומה ופרסמה מאמרים וספרים בנושא כולל ספר הילדים "להיות גיבור על:ספר ילדים טיפולי על טרור ומלחמה". היא מכשירה צוותים טיפוליים בארץ ובארה"ב ב-DBT והתערבויות לטיפול בטרומה.

ד"ר מרום טל, פסיכולוגית קלינית מומחית, מובילה ומדריכה את מערך ה-DBT במרכז לבריאות הנפש גהה. מכשירה צוותי טיפול וחינוך ב-DBT ברחבי הארץ. בעלת הכשרה אינטנסיבית ב-DBT של Behavioral Tech (הכשרה פורמלית של מרשה לינהאן) ובמסגרת התמחות בארה"ב. עבדה במכון אופק בהדרכתה של ד"ר יפעת כהן וד"ר נחמה פרסלר וכפסיכולוגית בית הסוהר לנוער אופק.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לאנשי מקצוע שעברו הכשרה בסיסית בטיפול DBT.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Conferences - Courses - Seminars - Webinars

20.

שם הסדנה: "אני צריך עזרה": המטפל, המטופל וקו הטלפון שביניהם.

מנחה: דר' הלן שר ודר' מירב פליווטקל

תוכן הסדנה: הסדנא תעסוק ב הכללת DBT מחוץ לחדר הטיפול.

אחד ממרכיבי טיפול DBT כוללני הינו מענה בין הפגישות הפרטניות. במקור מענה זה ניתן טלפונית. ניתן להמיר מענה זה במענה הניתן במילייה טיפולי של מסגרות חוץ ביתיות או מסגרות אשפוז. מתן מענה בין מפגשים עלול להיות סטרוגיני עבור מטפלים. היכולים למצוא את עצמם ללא הידע והמיומנות המתאימה לתת מענה זה למטופלים שלהם, או עלולים להיות מודאגים מהצורך להיות זמינים בזמנם האישי ומכך שאינם יודעים מה לעשות בפועל כאשר מטופל פונה אליהם. בסדנא נדבר על העקרונות הבסיסיים של מענה בין מפגשים. יתואר עץ החלטות של מתן מענה. יודגם role play של שיחת טלפון וניתוח שלו. המשתתפים יתרגלו התמודדות עם פנייה של מטופל בין המפגשים הפרטניים ונדון גם בקשיים שעלולים להתעורר וכיצד ניתן לתת להם מענה.

מנחות הסדנה

דר הלן שר- פסיכיאטרית ילדים ונוער, מנהלת השירות לטיפול בהפרעות אכילה, במרכז רפואי סורוקה. מטפלת ב DBT 14 שנים, מדריכה. מנהלת תוכנית ומרצה -קורס DBT, ביה"ס ללימודי המשך ברפואה, אוניברסיטת בן גוריון. שגרירת Linehan Institute/Behavioral Tech בישראל.

דר' מירב פליווטקל- פסיכיאטרית ילדים ונוער. יחידה לטיפול בהפרעות אכילה בילדים ונוער, במרכז הרפואי אוניברסיטאי סורוקה. מטפלת ב DBT 9 שנים.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לאנשים שיש להם ידע קודם ב DBT, מתקדמים.

פריטי ביבליוגרפיה

- Chapman A. L. Phone (2019) Coaching in Dialectical Behavior Therapy. New York: Guilford Press.
- D.D. Ben-Porath, C.R. Koons .Telephone coaching in Dialectical Behavior Therapy: A decision-tree model for managing inter-session contact with clients. Cognitive and Behavioral Practice, 12 (2005), pp. 448460–
- Linehan, M. M. (1993a). Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993b). Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). DBT skills training manual (2nd ed.). New York: Guilford Press
- Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2014). DBT skills manual for adolescents. New York. Guilford Press.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Transgender Center - Tel Aviv
ID@it.org

21.

שם הסדנה: DBT ככלי טיפולי יעיל בטיפול בזוגיות בקונפליקט גבוה

מנחה: שיר מרחב

תוכן הסדנה

הסדנה תעסוק בדפוס הקונפליקטים בזוגיות של אנשים בעלי רגישות ופגיעות גבוהה ותתייחס לשאלה, מהם האתגרים איתם מתמודד המטפל, שעומד מול זוג בקונפליקט בעצימות גבוהה, וכיצד ה DBT מרחיב את ארגז הכלים שלו. נלמד לעזור למטופלים לזהות את הרגע שלפני "הקונפליקט" ומניעתו ולייצר גשר זוגי בשפת הדיאלקטיקה. נדון בכלים יישומיים לשיח זוגי מקדם ואפקטיבי על פי שפת ה- DBT.

מנחת הסדנה

שיר מרחב, מטפלת זוגית ומשפחתית מומחית בטיפול DBT. עובדת במכון שלום עם מתבגרים בוגרים והורים התמחות בהפרעות אכילה. מדריכת מטופלים ומלמדת DBT

קהל יעד

מיועד למטפלים הפוגשים הורים או זוגות בחדר הטיפול

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Communication - Content - Relationship
info@itit.org.il

22.

שם הסדנה: סדנת ולידציה

מנחים: ד"ר יעל אנקרי וד"ר עמיחי בן ארי

תוכן הסדנה

וילדציה היא מתן תוקף ואישור לחוויה שלי ושל האחר וקבלתן כתקפות. התיאוריה הביו סוציאלית רואה בפיתוח היכולת של המטופל לקבל את רגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו כתקפים, מדויקים, חשובים, והגיוניים כבסיס לבניית יכולת הוויסות הרגשית. מרשה לינהאן מתארת את היכולת לתת ולידציה כיכולת בסיסית, שיש להקנות למטופלות DBT בתחילת הטיפול ולכלל אורכו. מכיוון שכך, הנושא נלמד ומתורגל בקבוצת המיומנויות שמלווה את הטיפולים הפרטניים בגישה זו.

בסדנה נלמד למה קשה לתת ולידציה, וכיצד אנחנו עלולים לתת אותה לא נכון. נעסוק במודל 6 רמות הוילדציה ובאופן בו ניתן להשתמש בהבנות המשתמעות ממנו במצבים מורכבים בטיפול. בנוסף, נלמד ונתרגל את היכולת לפתח את מיומנות הוילדציה העצמית ונלמד כיצד ניתן לאשר לעצמינו להרגיש גם רגשות לא נעימים תוך התמודדות עם הקולות הפנימיים השיפוטיים. נלמד על ההבדל בין ולידציה והסכמה, נלמד איך למצוא מה ראוי לתיקוף ומהם הכללים המנחים שיכולים לסייע לנו בשיפור היכולת לתקף את מטופלינו.

הלמידה תתבצע דרך הרצאה תיאורטית, תרגול בקבוצות ובזוגות, צפיה בסרטונים והדגמות קליניות.

מנחי הסדנה

ד"ר עמיחי בן ארי, פסיכולוג שיקומי מומחה מדריך, בוגר הכשרת DBT במכון אופק, מנחה קבוצות מיומנויות DBT במסגרות שונות.

ד"ר יעל אררה-אנקרי, פסיכולוגית שיקומית מומחית, מנהלת מרפאת CBT ילדים בהדסה, עוסקת בהכשרת צוותים בטיפול CBT ממוקד טראומה (tfcbt) בילדים ומבוגרים.

קהל יעד

הסדנא מיועדת לכלל המשתתפים (אין צורך בידע קודם)

פריט ביבליוגרפיה

Ruork, A. K. (2018). Validation principles and practices in dialectical behaviour & Fruzzetti, A. E. 325-344, *The Oxford handbook of dialectical behaviour therapy*.

חומרי תרגול נוספים ישלחו למשתתפי הסדנא במייל

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
03-5446015
info@kaleidoscope.com

23.

שם הסדנה: שימוש דיאלקטי התנהגותי ביעוץ טלפוני

מנחה: לאה ספיר ודולב אבני

תוכן הסדנה

ייעוץ טלפוני הינו אחד הגורמים שנמצאו יעילים במחקרים על טיפול DBT לאוכלוסיה אשר מתקשה בוויסות רגשות. עם זאת, זהו אחד הכלים שהכי קשים ליישום בשל היותו "פורץ" את ה"סטינג" הטיפול המסורתי.

מטרת הסדנה היא להציג ולתרגל את עקרונות השימוש ביעוץ טלפוני למטופל בין פגישות על פי תורת ה-DBT. הסדנה תהיה מחולקת לשלושה חלקים, החלק הראשון הוא דיון בו יוצגו עמדותיהם של המשתתפים לגביי הנושא. בחלק השני תוצג התאוריה כפי שנכתבה ותוקפה על ידי מרשה לינהאן (הוגת ה-DBT) וממשיכיה. בחלק זה תהיה התייחסות, דוגמאות ו"טיפים" ליעוץ טלפוני תוך שימוש באמצעי תקשורת כתובים (SMS, WHATSAPP, אי מייל). החלק השלישי יכלול הדגמה ותרגול של ייעוץ טלפוני במספר מצבים טיפוסיים.

מנחי הסדנה

לאה ספיר, עובדת סוציאלית, מטפלת ותיקה בתחומים CBT ו-DBT, וטיפול קצרי מועד, חברת צוות "עמיתים" לטיפול והכשרת DBT.

דולב אבני, פסיכולוג קליני מומחה, עוסק בטיפול פסיכולוגי אינטגרטיבי, בין השאר מטפל ומלמד DBT, וחבר בצוות "עמיתים" לטיפול והכשרת DBT.

קהל יעד

מתאימה לכולם/ן

פריט ביבליוגרפיה

Chapman, A. L. (2018). *Phone Coaching in Dialectical Behavior Therapy*. Guilford Publications.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior - Therapy

24.

שם הסדנה: מתחים דיאלקטים במשפחה והשפעתם על הקשר שבין הורים לילדיהם.

מנחה: ד"ר זליקוביץ סילביה

תוכן הסדנה

נלמד לזהות המתחים הדיאלקטים האופייניים אשר מתקיימים בין בני-משפחה ואת הדרכים בהן מתחים אלו משפיעים על היחסים והקשרים שנוצרים בתוך המשפחה: בין ההורים לבין עצמם, בין הילדים לבין עצמם ובין דור-ההורים לדור-הילדים.

בהתבסס על ההכרות שלנו עם הכוחות הדיאלקטיים הפועלים במשפחה נלמד כיצד להשתמש במיומנויות DBT לאיזון ולטיפול קשרים פנים-משפחתיים בריאים המאפשרים צמיחה והתפתחות. דגש מיוחד יושם על השימוש בקשיבות (Mindfulness), בקבלה שלמה (Radical-Acceptance) ותיקוף (Validation) למימוש תקשורת אפקטיבית בין בני-המשפחה.

מנחת הסדנה

ד"ר זליקוביץ, פסיכיאטרית ילדים, נוער ומבוגרים ופסיכותרפיסטית. סגנית מנהלת מרפאת לבריאות הנפש של משרד הבריאות (2007-1999). מטפלת, מלמדת ומדריכה בשיטת DBT משנת 2000. מרצה ומכשירה צוותים לעבודה בשיטת DBT במסגרות שונות, מרצה באוניברסיטה בר-אילן. מנהלת ומקימה מכון שלום.

קהל יעד

מיועדת למטפלים שפוגשים משפחות והורים במסגרת עבודת

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

חלק ב' – ACT ומנגנוני שינוי מרכזיים

סדנאות 25-45

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.com

25.

שם הסדנה: מיינדפולנס ל ADHD- כאן ועכשיו בקטע טוב

מנחה: ד"ר איריס ברכוז

תוכן הסדנה

מטרת הסדנה היא להפגיש את המטפלים עם הקניית מיומנויות תרגול מיינדפולנס בסיסיות למתבגרים ומבוגרים עם ADHD. זאת, כדי לסייע למטופלים בהתמודדות עם הסוגיות העיקריות שהם מציגים: קושי בשליטה עצמית וויסות רגשי, קושי בקבלה עצמית וקושי בגיוס ומיקוד קשב. מיומנויות אלה יכולות להיות מועברות באופן עצמאי או לשמש נדבך בטיפול בגישת ACT כדי לסייע בהטמעת 5 התהליכים הנוספים שמובילים לגמישות פסיכולוגית.

בסדנה נשלב לימוד של תרגילי מיינדפולנס קצרים, שמתאימים למתבגרים ומבוגרים עם ADHD, יחד עם התייחסות לשני היבטים עיקריים שהם קריטיים להצלחה: ראשית, נתייחס לטכניקות להעלאת המוטיבציה ויכולת ההתמדה בתרגול. שנית, נציג אסטרטגיות בהן ניתן להשתמש כדי לעזור למטופלים להעביר את הלמידה מהתרגול המובנה להתמודדות עם האתגרים שהם פוגשים בחיי היומיום, החל ממיקוד בלמידה למבחנים ועד התמודדות עם מצבים מעוררי רגשות עוצמתיים.

מנחת הסדנה

ד"ר איריס ברכוז, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת CBT ומדריכה, מאמנת ADHD בכירה ומדריכה. בעלת המרכז לטיפול ואימון קוגניטיבי-התנהגותי ברמת גן, יו"ר וועדת חברים באיט"ה.

קהל יעד

הסדנה מתאימה לכל המטפלים, אך ניסיון במיינדפולנס ו ACT מהווה יתרון

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior Institute

26.

שם הסדנה: ACT לאנשים שמגמגמים

מנחה: ד"ר איתי גליק

תוכן הסדנה

תוכן הסדנה: גישת ACT מציעה זווית הסתכלות חדשנית וגמישה אודות מוקדי הטיפול האפשריים באנשים שמגמגמים. במקום ההתמקדות השכיחה הכוללת מתן כלים לשיפור שטף הדיבור, מציעה גישת ACT להרחיב את מוקד תשומת הלב הטיפולית ולהעבירה בגמישות בהתאם למטרות הטיפוליות. בסדנא זו ילמדו המשתתפים כיצד להמשיג את הקשיים המרכזיים של האדם שמגמגם ע"פ גישת ACT, ויקבלו מגוון כלים פרקטיים להגברת גמישותו הפסיכולוגית. בין היתר נציע דרכים כיצד ניתן לסייע בתהליך "קבלת הגמגום", נתאר מהם האתגרים בנוכחות קשובה ברגע הגמגום, נדגים כיצד ניתן להבהיר את ערכיו של האדם שמגמגם ונדון במכשולים נפוצים בתכנון וביצוע של פעולות מחויבות. תשומת לב מיוחדת תוקדש לתיאור דרכים המאפשרים התמודדות יעילה יותר עם רגשות החרדה והבושה אשר נלוות לא פעם להפרעת השטף.

מנחה הסדנה

ד"ר איתי גליק, פסיכולוג קליני מומחה. איתי הוא אדם שמגמגם, מדריך ומלמד קלינאיות תקשורת אודות הטיפול הרגשי בבוגרים ובני נוער שמגמגמים.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לכל מי שמתעניין בטיפול באנשים שמגמגמים.

פריט ביבליוגרפיה

אין

משתתפי הסדנא יקבלו את המצגת שתשתמש אותנו וכן רשימת מקורות להעמקה.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.org.il

27.

שם הסדנה: טיפול ברוח ACT בבני נוער ובצעירים לפי מודל עמיח"י (DNA-V)

מנחה: ד"ר אלעד ליבנה

תוכן הסדנה

בשנים האחרונות הולך ומתגבר העניין של אנשי טיפול מתוך עולם ה-CBT ומחוצה לו בגישת ACT וביישומיה בקשת ההפרעות הנפשיות ועם מגוון רחב של אוכלוסיות. הסדנה הנוכחית מיועדת למטפלים בעלי רקע בסיסי ב-ACT וכן למתקדמים בגישה. מטרת הסדנה להציג את מודל עמיח"י (DNA-V), המסייע בהתאמת עקרונות הגישה וששת תהליכי הליבה המרכיבים אותה, לטיפול בבני נוער ובצעירים. בסדנה נכיר את המטאפורות של המתבונן, היועץ והחוקר, ואת יישומיהן בתוך העבודה הקלינית. נלמד את האופנים שבהם "סוכנים" אלו יכולים לפעול ביחד, לצד הבנת ההקשר העצמי וההקשר החברתי הסובב את האדם, על מנת לקדם פעולה אפקטיבית שניזונה מעולם הערכים האישיים של האדם. הסדנה תשלב המחשבות ותרגול בקבוצה קטנה.

מנחה הסדנה

ד"ר אלעד ליבנה, פסיכולוג קליני מומחה-מדריך, פסיכולוג ראשי במרפאת ילדים ונוער ראשל"צ, שירותי בריאות כללית. יו"ר הסניף הישראלי של ה-ACBS (ארגון הגג העולמי של ACT). מרצה סגל חוץ בביה"ס למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי פרס ברחובות. מטפל בילדים, בני נוער ומבוגרים בגישה אינטגרטיבית בקליניקה פרטית בנס-ציונה.

קהל יעד

הסדנה מתאימה לאנשי מקצוע בעלי רקע בסיסי ב-ACT וכן למתקדמים בגישה, שאינם בקיאים במודל DNA-V.

פריטי ביבליוגרפיה

- Ciarrochi, J. V., & Hayes, L. L. (2020). *Your life, your way: Acceptance and commitment therapy skills to help teens manage emotions and build resilience*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V. (2015). *The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connections*. Oakland, CA: New Harbinger.

משתתפי הסדנה יקבלו חומר מקצועי כרקע מבעוד מועד.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.org

28.

שם הסדנה: יישומים קליניים בעבודה ACT עם הורים, על-פי מודל "גמישות פסיכולוגית הורה-ילד"

מנחה: עדי הירש

תוכן הסדנה

הסדנה מיועדת להקנות כלים פרקטיים לצד היכרות עם מודל תיאורטי חדשני המתבסס על גישת ACT (תרפיית קבלה ומחויבות). המודל הטיפולי אשר פיתחתי, "גמישות פסיכולוגית הורה-ילד" מתייחס למורכבות ולרב-מימדיות שבעבודה טיפולית עם הורים, תוך יישום התובנות והכלים הייחודיים של גישת ACT. על-פי המודל, קיים ערך טיפולי רב לראיית ההורה כאדם בפני עצמו בתהליך, כמו-גם ראיית ההורות כיישות אשר ניתן לשאוף להגברת גמישותה הפסיכולוגית, כמפתח לשינוי. הסדנה תכלול:

- הצגת המודל "גמישות פסיכולוגית הורה-ילד".
- הצגת כלים פרקטיים ליישום עבור כל אחד מחלקי המודל: ערכים הוריים וביטויים בקשר הורה-ילד, הפרדת קוגניציות הוריות, קבלת ההורה את חוויותיו הפנימיות ואת חוויית הילד, הורות קשובה ומודעת.
- סימולציות עם המשתתפים וכן דוגמאות קליניות לצורך הטמעת הכלים שיילמדו.

מנחה הסדנה

עדי הירש, פסיכולוגית חינוכית מומחית, פסיכותרפיסטית קוגניטיבית-התנהגותית, מרצה ומדריכה בגישת ACT. מפתחת מודל "גמישות פסיכולוגית הורה-ילד", עליו אני מרצה במסגרות שונות ובקורסים מקוונים.

קהל יעד

לצורך רישום לסדנה, נדרשת היכרות קודמת (בסיסית או מעמיקה) עם ACT.

פריט ביבליוגרפיה

קריאה לקראת הסדנה – מומלץ לקרוא את המאמר שפירסמתי באתר פסיכולוגיה עברית: "גמישות פסיכולוגית הורה-ילד: מודל טיפולי של הדרכת הורים בגישת ACT". קישור למאמר:

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3773>

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
Communication - Learning - Assessment
03-5446015
info@kaleidoscope.org

29.

שם הסדנא: יצירתיות, משחקיות ודמיון - טיפול ACT לילדים ונוער עם נוקשות פסיכולוגית/התנהגותית

מנחי הסדנא :

ד"ר קרין שטרן - מנתחת התנהגות; דוקטור לפסיכולוגיה קהילתית וחברתית יישומית; לומדת, מלמדת ומטפלת ACT וניתוח התנהגות; מדריכת הורים וצוותים חינוכיים וטיפוליים; חברה בצוות ACTTalks. אורן גרסטנהיבר - עו"ס קליני ופסיכותרפיסט קוגניטיבי התנהגותי, חבר מומחה ומדריך בהסמכה באיט"ה; לומד ומטפל ב-ACT; חבר בצוות ACTTalks.

תוכן הסדנא

לב ליבה של תרפיית קבלה ומחויבות הינו פיתוח גמישות פסיכולוגית/התנהגותית, כאלטרנטיבה לנוקשות שהינה פעמים רבות המקור למרבית הקושי והסבל של המטופלים. אחד הגורמים לנוקשות הינו מה שסקינר כינה **התנהגות מונחת חוק (Rule Governed Behavior)** - התנהגות אשר מה שמנחה אותה הינם כללים, מחשבות ואמונות שאנו מחזיקים. להתנהגות חשובה זו יש לעיתים מחיר כבד - כאשר ילדים מתנהגים בצורה נוקשה (לדוגמא - OCD, ODD, והפרעות אחרות), מבלי להיות ערים לתוצאות ההתנהגות שלהם על הסביבה ועל חייהם. תרפיית קבלה ומחויבות מאפשרת לילדים לחוות חוויה עשירה של הרגע הזה, לראות את עצמם ואחרים בעיניים חדשות, ולבחור אם לשנות או להתמיד בהתנהגותם בכדי לנוע לעבר מה שחשוב להם, תוך שהם באים במגע עם מחזקים משמעותיים עבורם. בסדנא נלמד :

- מהי התנהגות מונחת חוק, כיצד היא מתפתחת וכיצד היא משפיעה באופן נוקשה ולא מיטיב
- כלים טיפוליים מעולם ה-ACT שמטרתם לסייע לילדים להגמיש התנהגויות מונחות חוק ולפתח גמישות פסיכולוגית והתנהגותית - נציג מגוון משחקים ומטאפורות שמתאימים לילדים ונתרגל אותם יחד.

קהל יעד כולם/ן

פריט ביבליוגרפיה

- Dixon, M.R. & Paliliunas, D. (2017). *AIM: A behavior analytic curriculum for social-emotional development in children*. Carbondale, IL: Shawnee Scientific Press
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2015). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 73-85.
- Szabo, T. G. (2019). Acceptance and commitment training for reducing inflexible behaviors in children with autism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 178-188.

נוימן, א., אלמוג, ר. (2015). ACT בבית הספר: התערבות טיפולית בילדים שאינם פנויים רגשית ללמידה. *פסיכולוגיה עברית*. אוחדר מתוך <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3269>

המשתתפים/ות יקבלו במייל את המצגת והסברים מפורטים של המשחקים והכלים שיוצגו בסדנא

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@it.org.il

30.

שם הסדנה: ACT כהתערבות ממוקדת- סדנת היכרות עם גישת FACT

מנחה: ד"ר אנה גולדברט

תוכן הסדנה

בסדנה נערוך הכרות עם מודל FACT-Focused Acceptance and Commitment Therapy . מדובר במודל חדש , מבוסס מחקר, של טיפול קצר מועד המתבסס על רעיונות מרכזיים של טיפול בקבלה ומחויבות (ACT) ועושה שימוש בכלים קצרים, פשוטים ויעילים שעברו המותאמים לסטינג טיפולי קצר ומשמעותי. הגישה נוסדה על ידי Kirk Strosahl and Dr. Patricia Dr. מתוך הבנת הצורך ההולך וגדל במענה לאוכלוסייה רחבה והיא מתאימה למגוון רחב של מטפלים הן בילדים והן במבוגרים החפצים בתהליך טיפולי מהיר. במהלך הסדנה נתאמן על שיטת הריאיון הממוקד ונלמד איך אפשר לאסוף אינפורמציה חיונית אודות המטופל תוך פרק זמן קצר מאוד. כמו כן, נתרגל כלים מעשיים שיכולים לדייק ולמקד התערבויות טיפוליות.

מנחה הסדנה

ד"ר אנה גולדברט, פסיכולוגית חינוכית ורפואית מומחית בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מדריכה מוסמכת באיט"ה. מרצה בתוכניות ההכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מנהלת שותפה של מכון "גל" ובעלת קליניקה פרטית ברחובות.

קהל יעד

לרישום לסדנה נדרשת היכרות עם המודל הטיפולי של ACT.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.com

31.

שם הסדנא: "Creative Hopelessness" הלכה למעשה: "הכנת הקרקע" לטיפול יעיל ב-ACT

מנחה: ד"ר יפתח יובל

תוכן הסדנא

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) הינה גישה קוגניטיבית-התנהגותית טרנס-דיאגנוסטית אשר אינה כבולה להגדרות המקובלות של הפרעות הנפש, ולכן טיפולים הנגזרים ממנה יכולים להתאים למגוון רחב של קשיים ובעיות. מטרת הטיפול ב-ACT הינה העצמת הגמישות הפסיכולוגית: לסייע לאנשים לחיות את חייהם ולנוע בכיוונים החשובים להם יחד עם המחשבות, התחושות, הדחפים והרגשות המעיקים עליהם, וזאת תוך נטישת הנסיונות להאבק ולשלוט בהם, ובעיקר מבלי לחכות שהם "יפתרו" או יעלמו. לפיכך, יעילות הטיפול ב-ACT תלויה ביצירה של "creative hopelessness": כלומר, שהקליינט אכן יהיה מוכן לנטוש את "אסטרטגיות השליטה" המושרשות האלה, ובהעברה אפקטיבית וברורה של עקרונות הגישה, אשר אינם תמיד אינטואיטיביים וקלים להבנה ובעיקר להפנמה. הסדנא תתמקד באתגרים הפרקטיים המאפיינים את השלבים הראשונים של הטיפול, אתגרים אשר נובעים במידה רבה מההכרח לתרגם באופן מעשי ויעיל את התיאוריה הרחבה והידע המדעי עליהם מושתתת גישה זו, ולהתאימם לצרכים המעשיים של הטיפול בכל מקרה ספציפי נתון.

מנחה הסדנא

ד"ר יפתח יובל הינו ראש המגמה הקלינית בחוג לפסיכולוגיה, האוניברסיטה העברית בירושלים. מחקריו עוסקים, בין השאר, בבדיקה של רכיבי טיפול קוגניטיביים התנהגותיים, ובמיוחד אלה הקשורים לגישת ACT.

קהל יעד

הסדנא מיועדת לכולם: היכרות קודמת עם ACT רצויה, אך אינה הכרחית.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Conferences - Courses - Seminars - Workshops

32.

שם הסדנה: יישומים של ACT בטיפול זוגי

מנחה: יאיר פרומר ואריאלהגרין מיסק

תוכן הסדנה

העבודה הטיפולית בזירה הזוגית הינה לעיתים רוויית אמוציות וקונפליקטים עוצמתיים ומביאה עמה תחושות של בדידות, חוסר אונים ותסכול. לכולנו יש צורך בקשר עמוק, יציב ובטוח, אולם "משימת הזוגיות" עלולה להתקל במכשולים רבים. לא פעם מגיעים בני זוג לטיפול רגע לפני פרידה כאשר לעיתים קרובות הדברים שנחשבים ל"סיבה" שבגללה בני זוג נפרדים הם בעצם סימפטומים של מערכת יחסים שחוקה ועייפה, שבה בני הזוג חווים אובדן דרך.

בסדנא הנוכחית נעסוק בשילוב הגישה הטיפולית האקטית בקונטקסט של טיפול זוגי. נתייחס לששת תהליכי הליבה המרכזיים העומדים בלב הגישה, בהקשר לעבודה עם זוגות. נעסוק מצד אחד בקבלת תחושות ומחשבות מגוונים אשר עולים בקשר הזוגי ומצד שני נגדיר את הערכים הזוגיים ואת הפעולות ההתנהגותיות הנגזרות מהן. נציג יישום של עבודת מטריצה עם זוגות לצורך המשגת מקרה והגדרות מטרות טיפוליות כמו גם עבודה טיפולית מתמשכת.

מנחי הסדנה

יאיר פרומר, פסיכולוג קליני בכיר מטפל ומדריך. משלב בעבודתו הטיפולית אינטגרציה בין יישום של CBT, היפנוזה, מיינדפולנס וגישות פסיכו-דינאמיות. עובד עם ילדים, מתבגרים ומבוגרים בקליניקה בתל אביב.

אריאלה גרין מיסק, פסיכולוגית קלינית מטפלת ומדריכה. משלבת ACT, EFT, EMDR וגישה אינטרסובייקטיבית בעבודה עם נוער ומבוגרים במסגרת פרטנית ובטיפול זוגי. בעלת קליניקה בכפר ביל"ו.

בנוסף לעבודתם הקלינית, מפתחים ומלמדים קורסים דיגיטליים כמו גם סדנאות בגישת אקט (אקטיפול).

קהל יעד

מתאים לבעלי ידע קודם ב-ACT- כמו גם למתחילים אשר נחשפים לגישה בפעם הראשונה.

פריט ביבליוגרפיה

Russ Harris (2009), Act with love – stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy, New Harbinger Publications, Inc.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
Communication - Content - Community
03-5446015
info@kaleidoscope.com

33.

שם הסדנה: "מכוונים ביחד את המצפן הפנימי" - סדנה יישומית בעבודה עם המטריקס (matrix)

מנחות הסדנה

לימור עטר, מרפאה בעיסוק, מומחית בשיקום פסיכיאטרי, מטפלת CBT, חברה באיט"ה, מטפלת בקליניקה פרטית, מדריכה הורים ובני משפחה, מדריכה אנשי מקצוע, מרצה אורחת בחוג לריפוי בעיסוק באונ' ת"א, חברה בצוות ACTalks.

קרן ניסן אילסר, עו"ס, מטפלת אינטגרטיבית, מדריכה מוסמכת באיט"ה, ראש יחידת ה-CBT במרכז הרפואי לברה"נ לב השרון, מרצה בבית"ס ל-CBT פרט-משפחה-קהילה ובבית"ס הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בברה"נ, חברה בצוות ACTalks.

תוכן הסדנה

מטרת העל של Acceptance and Commitment therapy (ACT) היא להגביר את יכולתו של האדם לגמישות פסיכולוגית (היכולת לעשות צעדים לכיוון חיים מכווני ערכים, תוך תשומת לב וקבלה של מחשבות, רגשות ותחושות). המטריקס (matrix), שפותח ע"י צוות בניצוחו של ד"ר קווין פולק, הוא אחד הכלים המסייעים למטפל ולמטופל להגביר גמישות פסיכולוגית. זהו כלי יעיל (ופשוט ללמידה) הנועד לפתח יכולת להתבונן על רגשות, מחשבות, תחושות ומעשים המשפיעים עלינו. הכלי מאפשר לייצר יחד עם המטופל המשגה, בשפה התנהגותית, ממנה ניתן לנוע לעבר הכיוונים שחשובים למטופל. המטריקס מאפשר לכייל את המצפן הטיפולי, בהתאמה למצפן הפנימי והאישי מאוד של האדם המטופל.

בסדנה נלמד כיצד להשתמש במטריקס, וכיצד הוא מאפשר לנו להניע כל אחד מששת התהליכים של הגמישות הפסיכולוגית. כמו כן, נלמד על החיבור שבין המטריקס ו-RFT (תיאוריית מסגור הזיקות, עליה מבוססים טיפולי ACT). יוקדש זמן לתרגול משותף, במליאה ובקבוצות קטנות, במטרה לסייע למשתתפים\ות לעשות במטריקס שימוש מיידי בחדר הטיפולים.

קהל יעד מתחילים ומתקדמים. רצוי ידע בסיסי באקט.

פריט ביבליוגרפיה

The essential guide to the ACT Matrix: A .(2016). Olaz, F. O & .Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M .New Harbinger Publications .step-by-step approach to using the ACT Matrix model in clinical practice

<https://www.theactmatrix.com/about>

למשתתפי הסדנה ישלחו בדוא"ל שאלון הכרות, מאמרים רלוונטיים וכן טופס של המטריקס, באמצעותו נעבוד יחד. נא להגיע לסדנה מצוידים בכלי כתיבה ודף.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
Communication - Content - Community
03-5446015
info@kaleidoscope.com

34.

שם הסדנה: מיינדפולנס - לא מה שאתם חושבים!

מנחה הסדנה

אדם לייטון, מטפל בגישת ACT, מנחה קבוצות, מייסד ומרצה תוכנית "הנחיית קבוצות מבוסס CBT בשילוב עבודה בטבע" במרכז אקדמי רופין, יו"ר עמותת Heads Up המתמחה במענה ראשוני נפשי (PFA) ומייסד יחד עם ד"ר ארנון רולניק את "המרכז לקשר מרחוק".

תוכן הסדנה

במאמרו של א. בק (2014) על המודל הקוגניטיבי הגנרי, בק מציב את הקשב (focus) במרכז המודל שלו (תרתי משמע!) למעשה הציב בק את רשת הבולטות (Salience Network) במרכז. במקביל, בצד השני של העולם, קבוצת חוקרים בגרמניה איששו את המתאם בין תרגול מיינדפולנס לפעילות וקישוריות רשת הבולטות (Doll 2015). בעשור האחרון פורסמו מחקרים רבים אודות המתאם בין פעילות וקישוריות רשת הבולטות לבין הפרעות נפשיות שונות. מאידך באותה תקופה ג'ון קבט-זין, מי שטבע את המושג מיינדפולנס, פירסם שורה של מאמרים בגנות ה"מק מיינדפולנס" - הזילות והשימוש השגוי במיינדפולנס. נסביר ונחבר את שלושת הצירים הנ"ל (ניורולוגיה, קשב ומיינדפולנס) במהלך סדנה התנסותית ויישומית המיועדת לכל מי שעוסק בטיפול נפשי. נסקור ונתנסה במודל ניורולוגי עדכני ורלוונטי לעבודה קלינית, נחקור כיצד רשת הבולטות משפיעה על ההתנהגות הפנימית שלנו, על האופן שבו אנו חווים רגשות, מחשבות ותחושות גופניות. נלמד טכניקות שונות לשפר ולשלב את הקשיבות (מיינדפולנס) בחיי היום-יום. נתרגל "מיני התערבויות" שונות, תרגילים מגוונים ואף נדבר על הערכה של יכולת מטופל להיות קשוב לעצמו.

קהל יעד: הסדנה מיועדת לכולם

פריט ביבליוגרפיה

- Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive & Beck, A. T model. *Annual review of clinical psychology*, 10, 1-24.
- Doll, A., Hölzel, B. K., Boucard, C. C., Wohlschläger, A. M., & Sorg, C. (2015). Mindfulness is associated with intrinsic functional connectivity between default mode and salience networks. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 461.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness has huge health potential – but McMindfulness is no panacea. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2015/oct/20/mindfulness-mental-health-potential-benefits-uk>
- Manoliu, A., Meng, C., Brandl, F., Doll, A., Tahmasian, M., Scherr, M., ... & Sorg, C. (2014). Insular dysfunction within the salience network is associated with severity of symptoms and aberrant inter-network connectivity in major depressive disorder. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 930.
- Menon, V., & Uddin, L. Q. (2010). Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function. *Brain Structure and Function*, 214(5-6), 655-667.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Cognitive - Behavior - Therapy

35.

שם הסדנא: נחישות, כישור חיים, ערך, ומחויבות

מנחה: יששכר עשת

תוכן הסדנא

בסדנא נכיר את **הנחישות**, ואת יסודות גישת ה-ACT הטמונים בנחישות. גישת ה-ACT מציעה התנהגות מתמידה לאורך זמן אחרי בחירה מודעת בערכים לאורם נחיה, ומחויבות לדרך חיים לאור ערכים אלו. על רקע הדגשת ד"ר יובל יפתח את רעיון ה-Creative hopelessness ובשפתו של יוסף חיים ברנר **הייאוש הפורה**, נכיר את גישת קארול דואק המציעה נחישות כמשאב להתפתחות אישית.

נחישות מציעה לראות במצב קשה בו אנו נתונים מצב זמני, של **בינתיים**. אנו נמצאים בתנועה רוב הזמן, אך ישנם רגעים בהם אנו מתקשים לממש מחויבות לערכים. ולפעמים גם חוסר מודעות לערכנו. הקושי להתחייב מלווה בייאוש, אכזבה או תסכול, ומביא לעצירת תנועה, נטישת ערך או חיפוש ערך.

בסדנא נכיר את הערך **תפיסה מתפתחת** הגורס שהישגים הם תוצאה של עבודה, התמדה והתגברות על כישלונות, ונזהה התערבויות מעולם ה-ACT וה-CBT המקדמות תפיסה זו.

מנחה הסדנא

יששכר עשת פסיכולוג קליני רפואי, מדריך ב-CBT וטיפול משפחתי. בעל האתר "לרפא את יצירי כפיק" והספרים "הורות בדרכי שלום" ו"פתח לנו שער"

קהל יעד

הסדנא מתאימה לכולם/ן

פריט ביבליוגרפיה

חומר רקע מקצועי יועבר למשתתפים

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior - Therapy

36.

שם הסדנה: ערכים - מצפן אישי להורות

מנחה:

אביגיל סגל בן עמי

תוכן הסדנה

בסדנה נעסוק באחת התרומות הייחודיות של ACT לעבודה טיפולית עם הורים. הסדנה תתמקד בעבודה על **ערכים** ובאופן שהיא מסייעת להגברת הגמישות הפסיכולוגית של ההורים ולחיים מלאים, עשירים ומשמעותיים בהתאם למה שחשוב להם. בסדנה נתרגל איך מזהים את המצפן האישי של כל הורה באופן שמחזק את הברית הטיפולית והופך את ההורים לשותפים פעילים יותר בטיפול

מנחת הסדנה

אביגיל סגל בן עמי, פסיכולוגית קלינית, מטפלת ומדריכה מוסמכת מטעם איטה. מנהלת קלינית במרכז חוסן עציון, מרצה ומדריכה בתכניות הכשרה של CBT, ומטפלת בקליניקה פרטית בירושלים.

קהל יעד

סדנה למתחילים

פריט ביבליוגרפיה

ישלח בהמשך למשתתפי הסדנה

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Compassion - Caring - Awareness
HITEL.COM

37.

שם הסדנה: מלכוד העצמי: טיפול אינטגרטיבי בהערכה עצמית נמוכה

מנחה: ד"ר אורנה נוימן-חדד

תוכן הסדנה

הערכה עצמית נמוכה והסימפטומים הנלווים אליה מהווה מוקד טיפול מרכזי במקרים רבים של הפרעות דיכאון, חרדה ו OCD.

בסדנא נסקור ארבעה מודלים תיאורטיים מהגל השני והשלישי ב CBT המתייחסים לטיפול בהערכה עצמית נמוכה – הטיפול הקוגניטיבי של בק (Cognitive Therapy), טיפול קוגניטיבי מבוסס קשיבות של ויליאמס ושות' (Mindfulness Based Cognitive Therapy), טיפול בקבלה ומחויבות של הייז ושותפיו (ACT) וטיפול באמצעות חמלה של נף (Mindful Self Compassion).

כל המודלים הטיפולים הללו שותפים להבנה כי הגברת ערך עצמי איננה מטרה המקדמת בריאות נפשית, ומציעים כחלופה טיפולית את הגמשת תפיסת העצמי. בסדנא נתנסה בכלים טיפוליים הייחודיים לכל מודל המקדמים את גמישות תפיסת העצמי ונדגיש את עקרונות הטיפול המשותפים למודלים הטיפולים השונים.

מנחה הסדנה

ד"ר אורנה נוימן-חדד, פסיכולוגית חינוכית-מדריכה, מטפלת מוסמכת ומדריכה מטעם איט"ה, מחברת הספר "מלכוד העצמי: סיבטי והערכה עצמית למתבגרים".

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Conferences - Courses - Seminars - Workshops

38.

שם הסדנה: "לשבת בתוך שאלות פתוחות – טיפוח היכולת לשאת עמימות בטיפול"

מנחה: ד"ר רן אלמוג

תוכן הסדנה

מעבר לקושי להיות במגע עם כאב אשר ביחס אליו אנו מטפחים עמדה מאפשרת ומקבל באקט קיים קושי נוסף: קושי זה נובע מהפעילות הנורמלית של המיינד שלנו ונטייתו לחפש מובן וקוהרנטיות במציאות הפנימית והחיצונית. בסדנה נתמקד בנטיה זו ונטפח את היכולת לשהות בעמימות, בחוסר מובן, ובחוסר החלטה. עמדה זו היא בסיס ליצירתיות, לגילוי עצמי, ולתנועה ספונטאנית בחיים. הסדנה מתבססת במידה רבה על עבודתו של קלי ווילסון בספר "mindfulness for two".

מנחה הסדנה

ד"ר רן אלמוג הוא פסיכולוג קליני וד"ר לסוציולוגיה. הוא עובד בקליניקה פרטית בתל אביב ומנהל אקדמי של התוכנית השנתית ללימודי ACT במכון מפרשים במכללה האקדמית תל אביב יפו.

קהל יעד

הסדנה מיועדת למתקדמים בעל הבנה טובה של אקט

פריט ביבליוגרפיה

Wilson, K. G. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@it.org.il

39.

שם הסדנה: as usual NOT ACT: הדגמת יישום קליני של RFT וניתוח התנהגותי

מנחים: ליאור גילעד, אור פרי

תוכן הסדנה

ACT הינו מודל קליני, המהווה במובנים רבים את ה"שכבה העליונה" והיישומית של תיאוריה מחקרית ונקודת מבט פילוסופית על טבע המציאות, האדם והטיפול הנפשי. אחד מן האתגרים המרכזיים בשלבי ההתפתחות של מטפלי אקט הינו השילוב של הטכניקה המוצעת במודל - דרך ששת תהליכי הגמישות הפסיכולוגית המיוצגים ב-Hexaflex - עם המקורות היסודיים מהם נובעת הגישה, הרי הם הקונטקסטואליזם הפונקציונלי, ותיאוריית מסגור היחסים (RFT).

בסדנא נצפה בהדגמת שעה טיפולית אשר נשענת על התערבויות השואבות השראה מתשומת לב למסגור יחסים ולקונטקסטואליזם פונקציונלי, ולא דווקא מההקספלקס כ"מדריך" ההתערבות בחדר הטיפול.

מנחי הסדנה

אור פרי וליאור גילעד הם פסיכולוגים קליניים, חברים לדרך, מורים ותלמידים לACT במסגרות שונות.

קהל יעד

הסדנה מיועדת למתחילים ומתקדמים כאחד, בעלי ידע או העושים צעדים ראשוניים בעולם ACT.

פריט ביבליוגרפיה

מומלץ לקרוא את המאמר הבא:

McEntegart, C. A Brief Tutorial on Acceptance and Commitment Therapy as Seen Through the Lens of Derived Stimulus Relations. *Perspect Behav Sci* **41**, 215–227 (2018). <https://doi.org/10.1007/s40614-018-0149-6>

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars - Workshops

40.

שם הסדנה: סדנת YogACT – טעימה מקבוצה טיפולית, המתבססת על שילוב של התערבויות קבוצתיות בגישת ACT, עם אימון יוגה שיקומית ופזמונה עבור אנשים שמתמודדים עם כאבים כרוניים.

מנחים: שירה נהלונז גליקסברג ואלעד נהלונז

תוכן הסדנה

הטיפול באנשים המתמודדים עם כאבים כרוניים מאתגר. נטייתם הטבעית היא לצמצם את טווח התנועה, הגופני והנפשי, עד כדי הימנעות. עבודה בקבוצה, המשלבת מפגש קבוצתי ותרגול מיומנויות, שנועדו לפתח גמישות פסיכולוגית ופיזית, מהווה מסגרת לטיפול התמודדות בריאה עם מחלות וכאבים. גישת ACT, בדומה למסורת היוגית העתיקה, מבדילה בין חווית הכאב לבין חוויות של סבל. תרגול של הגדלת טווח תנועה משחקית – playfulness – גם כשנוכח כאב, מקטינה את הסבל ומגדילה את החיוניות. הסדנה הנוכחית מהווה טעימה מהתהליך הטיפולי שאנו מציעים. הסדנה בנויה על בסיס העיקרון: "Where our mind goes the energy flows". כשכאב מופיע הוא תופס את כל תשומת הלב ומגדיל את הסבל. הפניה מכוונת של תשומת הלב ברגע הנוכחי לעבר דברים בעלי משמעות בחיינו, מקטינה את ההתעסקות בכאב ומגדילה את החיוניות. בסדנה ננוע בין שיחה קבוצתית אודות התמודדות עם כאב לתרגול יוגה באופן משחקי.

כדאי אך לא הכרחי להצטייד בביגוד מתאים לאימון גופני. יש להכין את המרחב כך שניתן יהיה לקום מול המצלמה. האימון יערך בישיבה על כיסא ובעמידה על הרצפה.

מנחי הסדנה

שירה נהלונז גליקסברג, מורה בכירה ליוגה שיקומית וליוג'נאנה יוגה

אלעד נהלונז, פסיכולוג רפואי מומחה

קהל יעד

הסדנה מיועדת למתחילים או למתקדמים ללא צורך בניסיון קודם. הכירות עם מודל ה ACT היא יתרון.

פריט ביבליוגרפיה

Gordon, T., Borushok, J., Ferrell, S. (2019). *Mindful Yoga-Based Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland CA. Context Press.

Morrissey Stahl, K. & Drake Chad, E. (2014) "Yoga and Acceptance Commitment Therapy for Anxiety". Inside: *Proceedings of the Yoga & Psyche Conference (2014)* edited by Mariana Caplan, Gabriel Axel. Cambridge Scholars Publishing.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.com

41.

שם הסדנה: ACT FOR CHRONIC PAIN

מנחה: עדי דוידוביץ

תוכן הסדנה

הסדנה תציג את מודל אקט כבסיס להתבוננות במטופל הסובל מכאב כרוני ותציג כלים ליישום בעבודה. טיפול במטופל הסובל מכאב כרוני מציג שני קשיים משמעותיים. האחד, עמדת המטופל, הכאב הוא "אמיתי" ולכן החשש הגדול מהחמרה של הפציעה או הנזק. מטופלים נמצאים בלופים של חשיבה הכוללים פחד מתנועה "אם אעשה... אז יקרה", כעס על המסגרת הרפואית "זה הכל בגלל", הימצאות בעבר "פעם הייתי יכול", ייאוש מהעתיד "אני אף פעם לא אוכל". בשונה מחרדות או מחשבות חוזרניות אחרות לכאב יש בסיס "ביולוגי" והמטופל יכול להרגיש כי הוא עוזר לעצמו בהתנהגות זו ויקבע את עצמו בעמדה שתפריע לגמישות חשיבתית. ומהצד השני עמדת המטפל מול כאב (העברה נגדית), החשש שיש למטפל מלפגוע ולהחמיר את מצבו הרפואי של המטופל. מחשבות שיש למטפל על כאב, חוסר הידע, וחוסר הבנה. בסדנה זו יוצגו דרכים להניע את המטופל ואת המטפל מעמדתם מול כאב.

מנחת הסדנה

עדי דוידוביץ, פיזיותרפיסטית בעלת תואר ראשון מאוניברסיטת בן גוריון בנגב BPT ותואר שני מאוניברסיטת קווינסלנד באוסטרליה ACT. MsPT. תרפיסטית. מטפלת ומרצה בתחום הכאב הכרוני כבר 14 שנה.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.com

42.

שם הסדנה: כלים מרכזיים למודל אינטגרטיבי משולש המבוסס על - עקרונות ACT, יצירת איזון פיזיולוגי, ועבודה על מודל התקשרות בינאישי בטיפול קצר מועד.

מנחה: פרופ' דני חמיאל

תוכן הסדנה

הסדנא מציעה מודל מבוסס ACT עם מיקוד מעט שונה מזה של הACT הבסיסי. הרעיונות המרכזיים של קבלת הרגש הלא נעים, של ה-Defusion של המחשבות ושל יכולת התבוננות מבחוץ של אני כקונטקסט יקבלו חיזוק ממקורות שמאפשרים חוויה של בטחון safeness and not safety ושל יכולת ניהול פנימי גם אם מתוך ויתור על שליטה מוחלטת. חוויה של איזון גם בעזרת עבודה פיזיולוגית תאפשר קבלת רגש לא נעים, עיבודו והכלתו ותמנע הצפה רגשית. במקביל במישור הבין אישי למרות שהעבודה שלעיל תאפשר מוכנות לעמוד גם בקשר הבין אישי מול קונפליקטים ורגשות פוטנציאליים לא נעימים זה עלול לא להספיק. ילמדו לכן כלים מעשיים לעבודה אינטנסיבית וקצרה על מודל התקשרות חרדתי או נמנע כדי לאפשר יצירה של קשר הדדי safeness גם במישור הבין אישי. מודל עבודה זה הבנוי להתערבות קצרה יחסית לא יתאים למקרים בהם יש פגיעה חמורה במודל ההתקשרות.

מנחה הסדנה

פרופ' דני חמיאל, פסיכולוג קליני ורפואי, פרופ' חבר קליני בביה"ס לפסיכולוגיה איבצ'ר במרכז הבינתחומי בהרצליה ומדריך בקליניקה שם. מפתח תוכניות מניעה וחוסן במרכז חוסן ע"ש כהן האריס ופסיכולוג מדריך במרכז לברה"ן ע"ש בריל שרותי בריאות כללית.

קהל יעד

סדנא למתקדמים

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.com

43.

שם הסדנה: התערבויות קוגניטיביות ב-OCD

מנחה: פרופ' רובי דר

תוכן הסדנה

בסדנה נעבור על כמה סוגים של התערבויות קוגניטיביות ספציפיות ל-OCD. הסדנה תכסה גם התערבויות מהעולם של הטיפול הקוגניטיבי הקלאסי שמיועדות לאתגר הטיות חשיבה אופייניות ל-OCD, וגם התערבויות שלקוחות מ-ACT ויעילות במיוחד לטיפול במעגל האובססיבי. הסדנה תתנהל כהדרכה, והמשתתפים יתבקשו להביא מקרים שלהם. כדי שנוכל להדגים את הטכניקות המוצעות על מקרים אמיתיים. חלק מההדרכה יעשה דרך משחק תפקידים שבו המודרכים יתבקשו לשחק את תפקיד המטופל. ת שציגו.

מנחה הסדנה

פרופ' רובי דר, המגמה הקלינית-מחקרית, בית הספר למדעי הפסיכולוגיה, אוניברסיטת תל אביב. חוקר ומטפל בהפרעות חרדה ובעיקר ב-OCD.

קהל יעד

מטפלים שעובדים עם OCD

פריט ביבליוגרפיה

אין

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Cognitive - Behavior - Therapy

44.

שם הסדנה: לצאת מהארון הפסיכדלי – באמצעות שימוש בACT

מנחה: תמר רוזן.

תוכן הסדנה

תוכן הסדנה – לו ידעתם שחלק מהמטופלים שלכם, עברו חוויות משמעותיות לתהליך הטיפול, על רקע שימוש בחומרים משני תודעה, אשר הם לא מעזים לפתוח בפניהם? כמה זה דומה ל"ארונות" בושה אחרים כמו יציאה מהארון המיני, הדתי והטראומטי? האם הייתם מאפשרים מגע עם הרגע הנוכחי? האם תזהו את הפיוז'ן והערכים שאתם מתמקמים איתם בחדר? האם תנסו להבין כיצד החוויה הפסיכדלית מתחברת לערכים והמטרות של המטופל? מה קורה כשיש התנגשות ערכים בין המטופל ובין המטפל? כיצד הימנעות משיח גלוי על חוויות פסיכדליות, מתרחק מגישת הACT? למה חשוב לאפשר למטופל לצאת מהארון הפסיכדלי? איך חוויות כאלה עשויות לתרום לגמישות פסיכולוגית? כיצד ACT יכול לסייע לנו בהתמקמות, שיח ועבודה בטיפול עם חוויות פסיכדליות? על כל אלה ועוד ננסה לענות ולהתדיין בסדנה של לצאת מהארון הפסיכדלי- באמצעות שימוש בACT. הסדנה נועדה לתת פרספקטיבה וכלים נוספים למטפלי אקט, אשר מעוניינים לאפשר שיח ומגע עם חוויות שאינן מדוברות לרוב בטיפול. ישולבו קטעי וידאו, תרגול ודיון במהלך הסדנה.

מנחת הסדנה

תמר רוזן, עו"ס קלינית ומנחת קבוצות. מטפלת באמצעות ACT וגישות נוספות מגל שלישי של פסיכותרפיה לטיפול בטרומה וחרדה. מנחת-קבוצה תהליכית לאינטגרציה וחיבור של חוויות פסיכדליות, ברוח הACT.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לכולם, אך תניח היכרות עם מושגי יסוד בגישת ACT.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.org

45.

שם הסדנה ACT: על הספקטרום

מנחה: הדס שרודר רחמים

תוכן הסדנה

אוטיזם הינו מצב נוירולוגי מולד, המשפיע על טווח רחב של תפקודים אנושיים, בשדה הרגשי, הקוגניטיבי, התחושתני והבינאישני. בשנים האחרונות השכיחות של אוטיזם עלתה בקצב מסחרר בארץ ובעולם, וישנה התקדמות משמעותית ביכולת האבחון והאיתור. בהתאם עולה הדרישה למטפלים בקיאים היכולים לסייע ללקוחות עם אוטיזם. אחת ההתמודדויות המאתגרות ביותר והנפוצות ביותר של אנשים עם אוטיזם היא ההתמודדות עם חרדה והצפה רגשית.

בסדנה זו נבין טוב יותר מהו אוטיזם, ונבחן את ההיבטים השונים המובילים להתמודדות עם הקושי הרגשי הרב. אל מול הדרישות המיוחדות של אוטיזם, נציע את גישת ACT, גישה שיש לה הצלחה משמעותית ביותר בסיוע בהתמודדות עם הצפה רגשית וחרדה. נבחון את המורכבות הרבה המקשה לעיתים על יישומה של גישת ACT בהקשר של אוטיזם. מתוך זאת, נמצא את הדרכים היצירתיות המתאימות את ACT לצרכים המיוחדים. בסדנה נציג תיאורי מקרה ושיטות עבודה.

מנחת הסדנה

הדס שרודר רחמים, פסיכולוגית קלינית וחינוכית מומחית. עובדת עם ילדים, נוער ומבוגרים עם ASD כשני עשורים. ראש התחום הרגשי ברשת גני התקשורת של עמותת סולם בירושלים.

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.org.il

חלק ג' – סכמה תרפיה – חלקי עצמי ואיפה אני?

סדנאות 46-65

46.

שם הסדנה: הפרעות אישיות צבר C

מנחה: ד"ר איתי שוב עמי

תוכן הסדנה

הפרעות אישיות מצבר C - הפ' אישיות נמנעת, תלותית וטורדנית כפייתית - הן הפרעות המאפיינות אחוז לא מבוטל מהאוכלוסיה וכרוכות בסבל רב, חרדה ניכרת, וקומורבידיות פסיכיאטריות משמעותיות. בעיקר, ישנה הגבלה עמוקה ביכולת לחיות את החיים תוך חוויה של חופש, גמישות, ויכולת לחוות מנעד רחב של רגשות תוך יכולת לגדול ולצמוח משפע החוויות שהחיים האלה מזמנים לנו. על אף השכיחות של הפרעות אלו, מספר חוקרים התייחסו לקבוצה זו כאל neglected diagnoses, בשל מיעוט המחקר הבוחן הפרעות אלו.

יתכן שאין זה מקרה.

מטופלים אלו מעמידים אתגר מיוחד עבור הקהילה הטיפולית והחוקרת. מטופלים אלו, למשל, – לרוב נעימים, מרצים ומוקירי תודה – לא יאתגרו את המטפל/ת באופן עצים בדומה למטופלים הסובלים מהפ' אישיות נרקיסיסטית או גבולית. לא אחת, ימצאו הם את דרכם להוביל את הטיפול לעבר המנעות הדדית ממגע כנה וחי עם חלקי נפש כאובים.

בסדנה זו, נבחן אופניות שונות בהן נוכל לסייע למטופלים הללו הן להפחית סבל נפשי, והן לחיות חיים מלאים ומספקים יותר.

מנחה הסדנה

ד"ר איתי שוב עמי הוא פסיכיאטר ופסיכותרפיסט. לשעבר מנהל בפועל של חדר המיון ברמת חן, וכיום בעל קליניקה פרטית. מרצה בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר אילן ובתכנית לפסיכותרפיה "הגל החדש" במרכז הבינתחומי, מוסמך בסכמה תרפיה ומדריך בפסיכותרפיה בתכנית ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטת בר אילן.

קהל יעד מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior - Therapy

47.

מנחה: אשכול רפאלי

תוכן הסדנה

בסדנא קצרה זו, אציג מגוון שימושים לעבודה בדמיון ממוקדת בהווה ובעתיד - ולא (כפי שנהוג בדרך כלל) ברישום מתקן של חוויות עבר. בעזרת ויזיונות קליניות והדגמה מוקלטת, אדגים את התועלת שניתן להפיק משילוב עבודה כזו בארגז הכלים היום-יומי של סכמה תרפיונים. הסדנא מתאימה למטפלים בעלי נסיון קודם בעבודה בדמיון "קלאסית" (כלומר, עבודה בדמיון עם רישום מתקן, imagery with rescripting).

מנחה הסדנה

אשכול רפאלי, פרופסור לפסיכולוגיה קלינית וחבר במרכז גונדה לחקר המח באוניברסיטת בר-אילן, שם הוא ותלמידיו חוקרים תהליכי רגש ויחסים בין-אישיים בטיפול ובקשרים אינטימיים. אשכול רכש את הכשרתו בסכמה תרפיה פרטנית וזוגית כמטפל (ואח"כ כמדריך) במכון לסכמה תרפיה של ג'פרי יאנג, בניו-יורק. יחד עם דייוויד ברנסטין וג'פרי יאנג, הוא מחברו של הספר Schema Therapy: Distinctive Features (שיצא בהוצאת Routledge, ועומד לצאת במהדורה שניה בקרוב). אשכול משמש כמטפל, מדריך, וחוקר של גישת טיפול זו. ביחד עם ד"ר עופר מאור, הוא ממקימי המכון הישראלי לסכמה תרפיה.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior - Therapy

48.

שם הסדנה: 4 טיפוסים – 4 מפתחות, לאכילה רגשית

מנחה: גילה פז

תוכן הסדנה

אכילה רגשית הינה תופעה בינלאומית, תרבותית, חברתית ומשפחתית. האכילה שלנו, ברובה, היא הרבה יותר מאשר סיפוק צורך של רעב. אנו אוכלים כדי לחגוג, להתנחם, להירגע, אנו אוכלים כשאנו עצובים או בודדים ואנו אוכלים גם כשאנו שמחים. הקשר בין אכילה לרגשות הוא רגיל ואינו בעייתי. אכילה רגשית הופכת לבעיה כאשר אינה מבוקרת, ומטרתה לדכא רגשות "בלתי נעימים", להסיח את הדעת או להתגבר על רגשות קשים. ישנם מחקרים הטוענים כי הנטייה לאכילה רגשית קשורה לחוסר במילוי צרכים רגשיים, בסיסיים ומהווה תחליף לסיפוק אותם הצרכים. מערכת היחסים עם האוכל היא מעין מיקרוקוסמוס של מערכת היחסים שלנו, לאמונות שלנו ולסיפוק הצרכים הרגשיים, אל מול האחר. סכמה תרפיה הינה שיטת טיפול המותאמת לטיפול בקשיים רגשיים ובין-אישיים מתמשכים. על פי הסכמה תרפיה, לכל בני האדם, ישנם צרכים רגשיים בסיסיים (לדוגמא, צורך בקבלה, הכרה, תיקוף רגשי, גבולות, עצמאות). כאשר צרכים אלו אינם מסופקים או מסופקים באופן חלקי, נוצרות באדם סכמות בלתי יעילות, שהן תבניות מנטליות המכילות מחשבות, רגשות, זיכרונות אשר מניעות את האדם לאסטרטגיות התמודדות בלתי יעילות, כמו אכילה בלתי מבוקרת.

בסדנא חווייתית זו, נערוך היכרות עם 4 טיפוסים של "אכלנים רגשיים", עם הצרכים והמודים האופייניים להם. נדבר על הקונפליקט, המשותף ל-4 הטיפוסים, בין חלקי העצמי אשר מייצר מעגל של אכילה בלתי מבוקרת. ונכיר את 4 המפתחות לעבודה עם אכילה רגשית.

מנחה הסדנה

גילה פז, MSc, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, חברה מומחית באיט"ה, מומחית בסכמה תרפיה ומוכרת ע"י ISST, מטפלת ב EMDR. בעלת ניסיון קליני רב בטיפול במבוגרים ובבני נוער, במגוון הפרעות: הפרעות אכילה, אכילה רגשית, התמכרויות, וויסות רגשי, ניהול כעסים והקשת הרחבה של הפרעות החרדה. מטפלת בקליניקה פרטית בתל אביב וכפר סבא, נמנית עם צוות מרפאת "היבטים" בניהולו של דר מרצבסקי. מרצה בקורסי CBT במסגרות שונות ומזה כשמונה שנים, מלמדת אכילה רגשית, הפרעות אכילה ומדריכת סטודנטים במסלולי ההכשרה ל- CBT.

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.co.il

49.

שם הסדנה: כיצד מדברים סכמה תרפיה עם ילדים ובני נוער

מנחה: גל גפן

תוכן הסדנה

סכמה תרפיה מדגישה כי בשנים הראשונות של ההתפתחות ובתקופת גיל ההתבגרות ישנה למידה משמעותית על העולם, כאשר בשלבים אלו בעקבות טיב המענה (טוב דיו/לא מספק) לצרכי הילד מתפתחות הסכמות שמלוות אותו. אחר כך לתוך הבגרות. ישנה אם כן, חשיבות גדולה להתערבויות שנצליח לעשות עם אוכלוסייה צעירה זו. הסדנה תתמקד במתן כלים כיצד ניתן לתרגם את שפת הסכמה תרפיה, בעבודה עם ילדים ובני נוער. נתבונן כיצד המודים (חלקי העצמי) והצרכים הרגשיים באים לידי בתוך חדר הטיפול ונלמד באלו דרכים יצירתיות אפשר לדבר אותם עם הילדים. הסדנה תלווה בהדגמה של מקרים קליניים ותרגול חוויתי.

מנחת הסדנה

גל גפן, נויורופסיכולוגית קלינית ופסיכולוגית שיקומית מומחית. בעברה ניהלה את מחלקת ילדים בבית חולים "לוינסטין". כיום עובדת במכון לסכמה תרפיה הישראלי ובקליניקה פרטית עם ילדים, מתבגרים ומבוגרים. למדה טיפול בשיטות שונות כמו: ABFT, EFT, CBT, ACT ובשנים האחרונות התמקדה בלימוד וטיפול בסכמה תרפיה. סיימה לימודי סכמה תרפיה ילדים בלונדון תחת הנחייתה והדרכתה של איידה שאו. ומוכרת כמדריכה מוסמכת על ידי ארגון ה-ISST.

קהל יעד

הסדנה מתאימה למטפלים בעלי ניסיון בעבודה עם ילדים ומתבגרים רצוי עם רקע בסכמה תרפיה.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.org.il

50.

טראומות טרום מילוליות - מוד התינוק הפגיע: **שם הסדנה**

מנחה: גלית גורן גלעד

תוכן הסדנה

סכמה תרפיה נולדה כדי לענות על הצורך בטיפול בהפרעות אישיות קשות, אשר מבוססות על פי רוב על טראומות מוקדמות, אשר אינן חרוטות בזכרון האפיזודי של המטופל. כיצד ניתן לזהות אותן, אם כן, ולפעול לכיוון של ריפוי והחלמה? בסדנה זו נלמד לזהות את מוד התינוק הפגיע (והפעוט הפגיע), ונתרגל עבודה בדמיון המכוונת לעבודה איתם

מנחה הסדנה

ס' לסי.בי.טי אינטגרטיבי "גלית גורן גלעד היא פסיכולוגית קלינית, מדריכה מוסמכת בסכמה תרפיה. מלמדת בבית בחיפה, ובתכנית הגל החדש במרכז הבינתחומי. חברה בדירקטוריון ומייסדת של הארגון הישראלי לסכמה תרפיה (י"אסת).

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@kaleidoscope.com

51.

שם הסדנה: V - זה victory !

מנחה: דארה סיצ'ן

תוכן הסדנה

איך יוצרים עוגן ובהירות פרקטיים במצב של משבר וסערת נפש?

איך בפועל מנווטים ממצב של יאוש, לחץ משתק, הצפה וחוסר אונים?

כיצד משחזרים את אשר נחוה בחדר הטיפול? וכיצד שולפים את הכלים שנרכשו בו?

וזאת על אחת כמה וכמה כאשר השינוי שמוגדר כרצוי כמעט אגודיסטוני.

הברון מינכהאוזן חילץ את עצמו מהביצה כשמשך את עצמו בשערו.

כאשר עמוק בתוך הביצה של מצבי סכמה מערערים, אנחנו זקוקים להרבה כוחות, רעיונות ומוטיבציה בכדי להתמנף.

לפני כ-8 שנים, כחלק מהתמודדות עם מצב חיים פיתחתי שיטה לעזרה עצמית שסייעה לי והתפתחה להתערבות טיפולית יעילה.

במהלך הסדנה ישולבו דוגמאות מקליניקה והתנסויות חווייתיות.

מנחת הסדנה

דארה סיצ'ן, MSW, בוגרת אחד המחזורים הראשונים של סכמה תרפיה בארץ, ועובדת בגישה זו מ-2008. כמו כן, מטפלת בגישות EFT, MBCT, CBT וטיפול באמנות, קליניקה פרטית בת"א.

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Communication - Content - Relationship
HITEL.COM

52.

שם הסדנה: טיפול בהורות בסכמה תרפיה- על הורות חלקית מתקנת עם הורים

מנחה: דפנה אשהיים רייניך

תוכן הסדנה

אמא..."
שלא יבואו עלי
סיפורי ילדותך
ויטרפוני
רק היי נוכחת....
באוזניים כרויות
בלב בוטח
ההקשבה שלך,
כשהיא שקטה
וחומלת,
נותנת לי סיכוי לנוע מהעבר שלך
(כשאת מקשיבה/ חלי ראובן) "לעתיד שאפשרי לי

בטיפול בהורות באוריינטציה של סכמה תרפיה, ההורים ולא רק הילד זקוקים להורות חלקית מתקנת בתוך היחסים הטיפולים, על מנת לאפשר מגע עם מצבי העצמי הפגיעים שלהם כבסיס למפגש מיטיב ורפלקטיבי יותר עם ילדיהם, החופשי במידה רבה יותר מכבלי "רוחות הרפאים" של ילדותם. בהתבוננות זו קיימת התבוננות דואלית מצד המטפל הן לצרכי הילד והן לצרכי ההורה.

בסדנה נעסוק במרקם המיוחד שבקשר בין המטפל להורים בטיפול בהורות בגישת הסכמה תרפיה, דרך חיבורים בין שפת הסכמה תרפיה ובין היבטים פסיכודינמיים שונים וגישות שנוגעות בהעברה בין דורית. נבחן מהי עמדת ההורות החלקית המתקנת של המטפל בטיפול בהורות ומה השפעותיה התרפויטיות על ההורים ועל הילד.

מנחת הסדנה

דפנה אשהיים רייניך, פסיכולוגית חינוכית מומחית, בוגרת לימודי פסיכותרפיה פסיכואנליטית, חברה בצוות המטפלים של המכון הישראלי לסכמה תרפיה ומטפלת בקליניקה פרטית בפרדס חנה. עוסקת בעבודתה הטיפולית בחיבור שבין תיאוריות פסיכואנליטיות לגישת הסכמה תרפיה ובהתאמות הנדרשות בעת טיפול בסכמה תרפיה בילדים ובטיפול בהורות. מלווה גם מסגרות חינוכיות שם פועלת להנגשת עולם הסכמה תרפיה לצוותים חינוכיים כדרך לקידום קשרים מיטביים ובטוחים בין מחנכים וצוותי חינוך לתלמידיהם.

קהל יעד

מתאים למטפלים עם ניסיון בטיפול והורות ורקע בסכמה תרפיה

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@it.co.il

53.

שם הסדנה: "אור על הסכמה תרפיה" – סדנה חווייתית

מנחה: ד"ר מירית שני סלע

תוכן הסדנה

מחשבות על אינטגרציה בין יוגה ובין סכמה תרפיה.

סכמה תרפיה היא פסיכותרפיה אינטגרטיבית, חווייתית ומבוססת מחקר, המיועדת לאנשים המתמודדים עם קשיים רגשיים מתמשכים. היוגה היא מסורת רוחנית עתיקת יומין שבמסגרתה מתקיימים מגוון תירגולים המבססים משאבי גוף-נפש-רוח, מסייעים משמעותית בויסות גופני ורגשי ומטפחים מייטביות.

הסכמה תרפיה מזמינה למפגש חווייתי עם חלקי הוויה שונים (מודים) ומטפחת את מוד "הבוגר הבריא" שדואג למתן מענה הולם ומציאותי לצרכים הרגשיים כאן ועכשיו. להערכתי, היוגה כתרגול גוף-נפש-רוח, יכולה לתרום להעמקת ההמשגה, החוויה ולתהליך השינוי והריפוי. החל מהגברת המודעות הגופנית-תחושתית-רגשית במצבי המוד השונים, דרך טיפוח מוד הבוגר הבריא כנטוע במיומנויות גוף-נפש של ויסות וחייבור ועד להתמודדות מייטבית עם המודים הבלתי מסתגלים על ביטוייהם המגוונים.

בסדנה נכיר מושגים בסיסיים מעולם היוגה, נתנסה בקשרי גוף-נפש ונחשוב על יישומים אפשריים בטיפול.

מנחה הסדנה

ד"ר מירית שני סלע, פסיכולוגית קלינית מומחית ומדריכה, מוסמכת בסכמה תרפיה ומדריכה מוכרת באיט"ה. בוגרת קורס מורים ליוגה אינטגרטיבית וקורס ביוגה כתרפיה. מרצה מן החוץ במרכז האקדמי רופין ומטפלת בקליניקה פרטית.

מחפשת אחרי אינטגרציה בפסיכותרפיה ובתוך כך אינטגרציית גוף-נפש-רוח.

קהל יעד

הסדנה מיועדת למתקדמים. בעלי היכרות ונסיון בסכמה תרפיה

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
kaleidoscope@itit.org.il

54.

שם הסדנה: מה עושים עם כל האגרסיה הזאת?

מנחים: ד"ר עופר מאורר וד"ר שיינברג טז מיכל

תוכן הסדנה

"הדבר הזה שאמרת עכשיו, זה ממש פסיכולוגיה בגרוש. תכלס. שנינו יודעים את זה, לא?". אלה היו הדברים שיצאו מפיו של א' אחרי שממש ניסיתי לעשות ריפריימינג מדויק של החוייה שתאר. בום. הלב דופק."

"אתה צודק. אני ממש ממש גרוע/ה. באמת הייתי צריכ/ה לבחור מקצוע אחר. זה לא בשבילי הדבר הזה (לא אמרתי לו את זה אבל ככה ממש הרגשתי)".

או לחילופין "אינעל אבוק, לך לאלף עזאזל!!! לך תחפש לך מטפל/ת אחר/ת שיסכימו להכיל את כל הזעם הזה!!! (לא אמרתי לו את זה אבל ככה ממש הרגשתי)".

מוכר קצת? אחד מהמצבים הקשים ביותר בקליניקה קשורים ברגשות שליליים ועזים שמתעוררים בקשר הטיפולי עצמו - הן אצל המטופלים/ות והן אצל המטופלים/ות ובמיוחד בתקופת הקורונה.

בסדנה ננסה להתבונן בתופעה דרך המשקפיים של מודל הסכמה תרפיה, נשאל כיצד אנחנו מבינים/ממשיגים אותה ובעיקר - מה אנחנו יכולים לעשות כשזה קורה לנו? מושגים מרכזיים במודל הסכמה תרפיה כגון צרכי ליבה רגשיים, סכמות ומודים ישמשו אותנו כנקודות ציון חשובות על מפת הדרכים בטרטוריות הרגשיות המורכבות הללו.

מנחי הסדנה

ד"ר שיינברג טז מיכל, פסיכולוגית, מדריכה ומרצה בתוכנית הגל החדש בפסיכותרפיה במרכז הבינתחומי הרצליה ובתואר שני לתרפיה באומנויות בסמינר הקיבוצים. עבודתה אינטגרטיבית ומשלבת חשיבה דינמית, לצד המשגות פילוסופיות- ביקורתיות והמשגות ממוקדת רגש, קשר וחוויה. בעלת הכשרה במספר גישות מבוססות מחקר וחוויה: מוסמכת ISST בגישת סכמה תרפיה (ST), טיפול ממוקד רגש (EFT) וטיפול ממוקד חוויה (AEDP). קליניקה: נווה צדק, תל אביב

ד"ר עופר מאורר, פסיכולוג קליני ומרצה לפסיכולוגיה ופסיכותרפיה, מנהל תכנית הגל החדש בפסיכותרפיה במרכז הבינתחומי הרצליה וממקימי המכון הישראלי לסכמה תרפיה. בוגר תכנית ההכשרה הארבע-שנתית למטפלים בגישה ההתייחסותית ב'מכון שיח' ושל תכנית ההסמכה הבינלאומית בסכמה תרפיה עם וונדי בהארי וג'פרי יאנג. היו"ר היוצא של הפורום הישראלי לפסיכואנליזה ופסיכותרפיה התייחסותית. מייסד ומנהל של 'צוות מטפלים גיי-פרנדלי', מכון בפריסה ארצית המציע פסיכותרפיה ללהט"ים. מרצה ומדריך בתוכניות לימוד שונות בארץ ובחו"ל, מטפל ומדריך בקליניקה פרטית.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
conferences - courses - seminars - hotline.com

55.

שם הסדנה: המשגה חדשה בסכמה תרפיה באמצעות סרטוט מפת מודים ותוכנית טיפולית

מנחה הסדנה

ד"ר עופר פלד, פסיכולוג קליני בכיר, פסיכולוג חינוכי מומחה, מוסמך להדריך בפסיכולוגיה קלינית, בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (באיט"ה) ובאגודה הבינלאומית לסכמה תרפיה (ISST). בוגר התוכנית בארה"ב להכשרת מטפלי סכמה תרפיה בהנחיית ונדי בהרי וד"ר ג'פרי יאנג. יו"ר משותף של איט"ה, חבר בסגל ההוראה של המגמה לפסיכולוגיה קלינית במכללה למנהל, מנהל ביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה: תוכנית פסיכותרפיה להכשרת מטפלים התנהגותיים קוגניטיביים, ומנהל המרכז לסכמה תרפיה רעננה, ישראל המוכר ע"י ISST ללימוד והכשרת מטפלים.

תוכן הסדנה

המשגה ויזואלית חדשה זו בסכמה תרפיה, שפותחה מניסיונו הקליני של המנחה, מתגבשת בפגישה הטיפולית בשיתוף עם המטופל. בהמשגה זו נרשמות הבעיות הנוכחיות של המטופל, תוך קישורן למקורות היווצרותן ולתהליכים המשמרים אותן, באמצעות סרטוט מעגלי מודים והקשרים ביניהם. בהדרגה, יחד עם המטופל, מפורטים ונרשמים על הלוח המאפיינים של כל מוד במפה. כל מוד מצויר באמצעות עיגול שגודלו מסמל את מידת הדומיננטיות של המוד, בחייו של המטופל. בין המודים נמתחים חיצים המסמלים את האינטראקציה ביניהם. לבסוף, באמצעות שאלות מודרות, המטפל מפיך מהמטופל את השינויים במודים, אליהם יש לשאוף במהלך הטיפול. שינויים אלה משורטטים על מפת המודים כתוכנית הטיפולית המוסכמת בין המטופל למטפל.

התהליך הפסיכוחינוכי שמסכם את האינטייק מתגבש להמשגה ויזואלית באמצעות סרטוט קל ופשוט לזכירה ובו זמנית מקיף ומעמיק. התהליך המשותף, של ציור ההמשגה והתוכנית הטיפולית, מעורר במטופל חוויה רגשית ייחודית של "וואו" – זה מתאר אותי באופן מדויק וכל כך מובן". בסדנה זו נתנסה ביצירת המשגה של מפת מודים, צעד אחר צעד.

קהל יעד: מתאים לכולם/ן

References

- Arntz, A. (2012). Schema therapy for cluster C personality disorders. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice* (pp. 397–414). Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- International Society of Schema Therapy. (2018). *A filled-in example, schema therapy case conceptualization form*, 2nd Ed., version 2.22. Retrieved April 13, 2018, from: <https://schematherapysociety.org/New-Case-Conceptualization-Form-PDF>.
- Peled, O. (In preparation). New case conceptualization in Schema Therapy: Mode map circles, their interrelations, and the therapy plan.
- Rafaeli, E., Maurer, O., & Thoma, N. C. (2014). Working with modes in schema therapy. In N.C. Thoma & D. McKay (Eds.) *Working with emotion in cognitive behavioral therapy: Techniques for clinical practice* (pp.263-287). New York, NY: Guilford Publication.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Management
info@itit.co.il

56.

שם הסדנה: הקשר הטיפולי בסכמה תרפיה – הדבק שמחזיק את החלקים

מנחה: הגרה פלדמן

תוכן הסדנה

הקשר הטיפולי בסכמה תרפיה הינו מוקד מרכזי בגישה. הוא עובר כחוט השני לאורך כל הטיפול, כמעין דבק המחזיק הן את המסגרת והן את ההתערבויות העוצמתיות. המרכזיות של הקשר הטיפולי נגזרת מהמודל התיאורטי, והוא מיושם בעיקר באמצעות שלוש עמדות – הורות מתקנת חלקית, קונפירונטציה אמפתית וחשיפה אישית. כל אחת מהן עומדת בפני עצמה אך הן גם משתלבות ומעצימות זו את זו. הן אינן "רק" טכניקות, אלא השתקפות של רוח הגישה והרציונל העולה מהמודל התיאורטי ומההמשגה של המטופל. הסדנה תתמקד ברציונל של הקשר הטיפולי בסכמה תרפיה כפי שתואר לעיל, וב"ליטוש" ההבנה והפרקטיקה של שלושת העמדות הללו.

מנחת הסדנה

הגרה פלדמן, MSc. חברת איט"ה במעמד מדריכה, וחברת ה- ISST (הארגון הבינ"ל לסכמה תרפיה) במעמד מדריכה, מייסדת תכנית ההכשרה "המרכז לסכמה תרפיה כפר סבא" ומנחה קורסים וסדנאות בסכמה תרפיה. מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית בכפר סבא, וכן באמצעות זום עם מטופלים ומודרכים מתרבויות וממדינות שונות.

קהל יעד

הסדנה מתאימה למטפלים מכל הגישות.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.org

57.

שם הסדנה:

"ממסך חלקי לחלקי עצמי" – שימוש בכלי ה-Zoom לעבודת Modes חווייתית והכנסת תנועה ועומק לחלל מצומצם וממוסגר.

מנחים:

הילה הראל ואיתי שרון

תוכן הסדנה

עבודת ה-Modes (המוכרים גם כ-Schema Modes או "חלקי עצמי"), היא לב לבו של הטיפול בסכמה תרפיה. הרעיון העומד מאחורי התאוריה של ה-Modes הוא שההיכרות עם החלקים השונים שלנו, מרכזית בהבנת הצרכים הפנימיים ובקבלת מענה להם, ולכן גם הבסיס לבריאות נפשית ולאיכות חיים. בטיפול אנו מתמקדים בזיהוי ה-Modes ובהיכרות מעמיקה עם כל אחד מהם, וכן בניהול דיאלוגים ומו"מ ביניהם במטרה לחזק את אלה המחברים לצרכים ולצמצם את השפעתם של אחרים. עבודת ה-Modes אינה קוגניטיבית בלבד ודורשת עבודה חווייתית, תנועה, ומגע רגשי. מטרת המעבר בין כסאות למשל, אינו רק חוויית. המעבר חשוב ליצירת ההפרדה בין ה-Modes השונים והרישום הפנימי של כל אחד מהם. זו הסיבה לכך שבקליניקה אנו משקיעים מאמץ כדי שהמטופל יעבור בין כסאות שונים, שכל אחד מהם מייצג Mode אחר. הטיפול במרחב הווירטואלי מציב בפנינו אתגרים בעבודה החווייתית. הישיבה הסטטית מול המסך מייצרת קיפאון ומקשה ליצור תנועה במרחב, ההכרחית כל-כך לעבודת ה-Modes. בסדנה נחקור את המרחב ב-zoom ונתרגל דרכים שיסייעו בהפיכתו למרחב המאפשר תנועה, חוויה ויצירתיות. נהפוך את ה-zoom ממשא, לשותף למסע.

מנחי הסדנה

הילה הראל, עו"ס קלינית, פסיכותרפיסטית ומדריכה. בוגרת התכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית באוניברסיטת חיפה. מומחית ומדריכה בטיפול התנהגותי קוגניטיבי ובסכמה תרפיה. מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית בחיפה ובמושב יודפת שבגליל המערבי. מלמדת סכמה תרפיה בתוכניות לפסיכותרפיה ברחבי הארץ.

איתי שרון, דרמה תרפיסט, ומדריך. בוגר התוכנית הבינלאומית באלתור בדרמה תרפיה (טרנספורמציות התפתחותיות - DvT) ומדריך בה. בוגר התוכנית לפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק, שחקן ומנחה קבוצות פלייבק. בוגר קורס סכמה תרפיה במרכז הבינתחומי הרצליה. מטפל רגשי במרכז טיפול במשפחה במשגב.

קהל יעד

סדנה לבעלי התנסות קודמת כלשהי בעבודת מודס בסכמה תרפיה. מתקדמים.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@kaleidoscope.com

58.

שם הסדנה: מי הזיז את הסכמה שלי?

מנחה: יעל אליעזר

תוכן הסדנה:

כמטפלים, אנחנו מכוונים למודים ולסכמות של המטופלים שלנו.

בדרך כלל הסכמות שלנו מגויסות למטרה הזו ו"מתנהגות בהתאם" אך ישנם גם רגעים מפתיעים, בהם הסכמות שלנו מופעלות באופן בלתי צפוי שלא תכננו ולא זימנו.

במפגש שלנו תתאפשר חשיבה משותפת ותרגול על הרגעים האלו, המערערים את שיווי המשקל שלנו. נתבונן פנימה בניסיון לזהות - איזה מוד מבקש להגיב, מה הפעיל, מה הופעל ומה קרה ביניהם. כך, אותם רגעים הנחווים כמאיימים על הטיפול, מתפתחים לכדי הזדמנות יקרה עבור המטופל, המטפל והקשר הטיפולי.

המפגש בהשראת ספרן של ג'ואן פארל ואיידיה שאו

Experiencing Schema Therapy from the Inside Out A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists

מנחת הסדנה:

יעל אליעזר - M.sc מטפלת מומחית ומדריכה בCBT מטעם איט"ה, מטפלת מוסמכת ומדריכה בסכמה תרפיה מטעם ISST. עובדת בקליניקה פרטית בחולון, במרפאת אופקים חדשים, חברת המכון הישראלי לסכמה תרפיה, מרצה ומדריכה במסגרות שונות להכשרת CBT וסכמה תרפיה.

קהל יעד:

מתאים לכולם/ן

פריט בבליוגרפיה:

Experiencing schema therapy from the inside out : : a self-practice/self-reflection workbook for therapists / Joan M. Farrell, Ida A. Shaw ; foreword by Wentdy T. Behary and Jeffrey E. Young.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@it.co.il

59.

שם הסדנה: סדנה חווייתית להיכרות עם עבודה בדמיון בטיפול סכמה תרפיה

מנחה: מיטל לוי מטלון

תוכן הסדנה

אחד האתגרים האפשריים בטיפול הנו המעבר של המטופל מהבנה אינטלקטואלית של קשייו ודפוסי ההתמודדות שלו, לעבר הבנה רגשית עמוקה יותר והשגת השינוי בפועל. טכניקות חווייתיות בסכמה תרפיה הן כלי עוצמתי שמסייע הן למטפל והן למטופל, להבין את מקורות הסכמות והצרכים הרגשיים שלא קיבלו מענה הולם בילדותו, את ביטויים בחיי היום-יום ואת אסטרטגיות ההתמודדות אשר משמרות אותן. הסדנה תכלול מבוא קצר אודות הסכמה תרפיה והתמקדות בשתי טכניקות חווייתיות: דמיון למקום בטוח ועבודה בדמיון להערכה. בדומה לרוח הסכמה תרפיה, לא נשאר ברמת ההבנה הקוגניטיבית של התכנים, אלא נעמיק לעבר הבנה רגשית חווייתית של ההתערבות הטיפולית באמצעות הדגמה חיה של עבודה בדמיון, וכן באמצעות התנסות חווייתית של המשתתפים. *לטובת ההדגמה יצטרף אלי אלעד רפואה, סטודנט לתואר שני בפסיכולוגיה קלינית העוסק במחקר על עבודה בדמיון.

מנחת הסדנה

מיטל לוי מטלון, עובדת סוציאלית קלינית MSW ו-MA בייעוץ חינוכי מאוניברסיטת חיפה. פסיכותרפיסטית מוסמכת בסכמה תרפיה וב-CBT (חברה ב-ISST ובאיט"ה). בעלת קליניקה פרטית בקרית טבעון.

קהל יעד

סדנה זו מיועדת למטפלים בעלי היכרות ראשונית עם הסכמה תרפיה.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.com

60.

שם הסדנא:

Five shades of anger: the importance of intervention

מנחים:

Limor Navot & David Bernstein

תוכן הסדנה

Anger is one of the most challenging issues in the therapy relationship. In Schema Therapy, we intervene differently with different types of anger. Some anger manifestations are more overt, and some are hidden behind a "smiling face"; some are more productive, and some are destructive. How do we differentiate between them? Which intervention would be most effective based on the type of anger?

In this workshop we will use the framework of schema therapy to understand different 'emotional states' ('modes') involving anger. We will understand their different functions in patients' personalities, and use roll-playing to demonstrate therapeutic interventions. We will also discuss cases where wrong interventions might actually worsen the patient's pathology.

The workshop will be mainly in English.

מנחה הסדנה

Limor Navot is a Psychologist (MA), registered in the Netherlands Institute of Psychologists. She worked for several years for the Israeli Prison Service, serving as the lead psychologist for "Neve Tirza". Today she has a private practice in Maastricht (the Netherlands), and she specializes in treating personality disorders. She also teaches and gives trainings to the terrorist unit of an Australian prison.

Dr. David Bernstein is a Clinical Psychologist and Associate Professor at Maastricht University in the Netherlands, where he served as Professor of Forensic Psychotherapy, and Chair of the Section on Forensic Psychology. He is a former President of the Association for Research on Personality Disorders, and Vice-President of the International Society of Schema Therapy. He is the author or coauthor of more than 120 publications on psychotherapy, personality disorders, forensic psychology, childhood trauma, and addictions. He is also the author of the *Childhood Trauma Questionnaire*, a widely used self-report measure of child abuse and neglect. He created the *iModes*, an image-based system for working with emotional states (www.i-Modes.com), and founded *SafePath Solutions*, a team-based program for adults and youth with personality and behavior problems (www.SafePath-Solutions.com).

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@it.co.il

61.

שם הסדנה: טיפול אינטגרטיבי ממוקד סכמה תרפיה בהפרעות אכילה- רקע ותיאור מקרה

מנחה: סיגל ברכה סדוביץ'

תוכן הסדנה

ההרצאה תתמקד בתיאור מקרה בטיפול בבחורה צעירה (20), גאיה (שם בדוי). גאיה סובלת מהפרעת אישיות גבולית, OCD והפרעת אכילה - אנורקסיה לא טיפוסית מהסוג המטהר (אכילה התקפית ופיצוי - binge – purge).

במהלך ההרצאה אציג בקצרה את המקרה; הרקע התאורטי הרלוונטי לטיפול ואתאר את שלבי הטיפול תוך כדי תיאור השימוש בעקרונות הטיפול בסכמה תרפיה. כמו גם, אסביר את הרציונל שעמד בבסיס הבחירה להתמקד בגישה זו לטיפול הנוכחי וכיצד יישמתי אותה הלכה למעשה. כמו כן, נתרגל עבודת כסאות - אחד הכלים החוויתיים המרכזיים בסכמה תרפיה, ובבין את עוצמתו ותרומתו של כלי זה לטיפול בהפרעות אכילה.

מנחת הסדנה

סיגל ברכה סדוביץ', עובדת סוציאלית קלינית ופסיכותרפסטית בגישת CBT והגל השלישי- ACT וסכמה תרפיה. בוגרת תכנית ההכשרה לטיפול בהפרעות אכילה במכון מגיד; בוגרת התוכנית הדו-שנתית להכשרת מטפלים בפסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית (בהנהלת ד"ר עופר פלד); בוגרת קורס מקיף בסכמה תרפיה (בהנחיית ד"ר עופר פלד) וקורסים מגוונים בגישת ACT. מטפלת בקליניקה פרטית בהרצליה.

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.com

62.

שם הסדנה: עבודת כסאות בסכמה תרפיה

מנחה: עומר אנדר ויעל וינבר

תוכן הסדנה

סכמה תרפיה עוסקת בעבודה עם חלקי עצמי שונים ומכנה אותם מודס (Modes). עבודת כסאות מבוססת על ההנחה, שיש כוח מרפא ומחולל שינוי בנתינת קול לחלקים הפנימיים, מודים או עצמי-ים, ובהחייאה ושחזור של סצנות וקשרים מן העבר, ההווה והעתיד (Kellog, 2018). המעבר מכסא לכסא, מאפשר הבחנה בין חלקי העצמי השונים, ויצירת דיאלוג ביניהם. הקצאת כסא לחלק עצמי ("מוד") מאפשרת לטיפול לדבר מתוך גרונם של מוד, לבטא אותו ולאפיין אותו; לעתים לחזק אותו ולעתים להחליש אותו - לפי טובתו של המטופל.

בסדנא נציג כלי רב עוצמה זה, נדגים ונתרגל.

מנחי הסדנה

עומר אנדר, MA מתמחה בפסיכולוגיה קלינית. מוסמך כמטפל סכמה תרפיה מטעם ISST, וחבר דיירקטוריון אסת"י- ארגון סכמה תרפיה ישראל. עובד בתחנה לבריאות הנפש "הארבעה" ובעל קליניקה פרטית בתל-אביב.

יעל וינבר, עובדת סוציאלית MSW, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, מטפלת מוסמכת ומדריכה בסכמה תרפיה מטעם ISST. בעלת קליניקה פרטית בחולון, חברת המכון הישראלי לסכמה תרפיה, חברת דיירקטוריון אסת"י- ארגון סכמה תרפיה ישראל.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@it.co.il

63.

שם הסדנה: משאלונים לנרטיב ולהמשגה – איך עושים את זה?

מנחה: עטרה ברק שרם

תוכן הסדנה

השימוש בשאלונים בעולמות הסכמה תרפיה שנוי לעיתים במחלוקת, האם יש בהם צורך? האם להשתמש בהם? האם לעשות בהם שימוש עבור כלל המטופלים? באיזה אופן לעשות בהם שימוש? ומה עושים איתם אחר כך אחרי שהמטופל מלא אותם?

בסדנא ננסה לענות על השאלות הללו ולהבין קודם כל איך ומה עושים איתם? מה כן אפשר להפיק מהשימוש בהם? מתי לא נשתמש בהם? נבחן אופנים שונים לשימוש בהם ואיך הם עשויים לעזור לנו בבניית המשגה שהיא מעמודי התווך בסכמה תרפיה.

לטובת הסדנא מתבקשים הנרשמים אליה להעביר שאלון סכמות מלא YSQ על עצמם או על מטופל.

מנחה הסדנה

עטרה ברק שרם, פסיכותרפיסטית, בעלת תואר שני בחינוך ותואר שני נוסף בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית. עטרה מוסמכת כמטפלת ומדריכה בסכמה תרפיה, מדריכה ומומחית ב CBT בטעם איט"ה. חברה בדירקטוריון ומייסדת של הארגון הישראלי לסכמה תרפיה (אסת"י). מרצה ומלמדת סכמה תרפיה וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי במסגרות שונות.

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Communication - Content - Relationship
info@kaleidoscope.com

64.

שם הסדנה: לפגוש את הילד הפנימי

מנחה: צביקה קאלוש

תוכן הסדנה

יאנג זיהה חמישה צרכים בסיסיים (Core Emotional Needs), כאשר מענה מותאם לצרכים, יוביל לבריאות נפשית, ומילוי לא הולם או אי מילוי, יוביל להתקבעות של מצב עצמי ילדי פגיע (vulnerable child mode). זהו חלק עצמי שקיים בכולנו, ומחזיק את הפגיעות, הכוללת רגשות כמו חרדה, בדידות, רגשות דחייה ו(כן הלאה), בהתאם לחוויות הילדות והצרכים שלא נענו. בסכמה תרפיה חלק עצמי זה הינו "המטופל הראשי" אליו אנו רוצים להגיע ולתת לו מקום להיות ולאפשר מענה (גם אם חלקי) לצרכים שלא נענו. אי היכולת להיות במגע עם חלק זה, מביא לדרכי פעולה הגנתיות (Coping Mode) הפוגעות ביכולתינו לחוות חיים מלאים יותר. להרבה מטופלים ומטפלים, קשה לחוות את החלק הזה בעצמם, בתוך הטיפול ומחוצה לו. בסדנא נאפשר לילד הפגיע בתוכנו לקבל מקום ונראות, נסייע לו להרגיש מוגן ובטוח, כדי לאפשר לו ולנו להיות במגע מרפא.

מנחה הסדנה

צביקה קאלוש, עובד סוציאלי קליני, מנהל תחנה קלינית מחוז דרום באגף לחינוך התיישבותי, בוגר התוכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית, חבר המכון הישראלי לסכמה תרפיה, בוגר קורס בסכמה תרפיה ולקראת הסמכה.

קהל יעד

כל מי שיש חלק עצמי ילדי פגיע (כולם 🧡)

פריטי ביבליוגרפיה

Young, J.E.(1999). **Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach (rev.ed.)** Sarasota, FL: Professional Resources Press.

Young J. E., Arntz A., Atkinson T., Lobbestael J., Weishaar M. E., van Vreeswijk M. F., et al. (2007). The Schema Mode Inventory. New York, NY: Schema Therapy Institute

Kellogg, S. H., & Young, J. E. (2006). Schema therapy for borderline personality disorder. Journal of clinical psychology, 62(4), 445-458.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). Schema therapy: Distinctive features. Routledge.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
03-5446015
info@kaleidoscope.com

65.

שם הסדנה: עבודת מודים באמצעות מסכות בטיפול בילדים

מנחה: רועי ליס

תוכן הסדנה

סכמה תרפיה בילדים דורשת מאיתנו, המטפלים, להתאים את המודלים והכלים שלנו לעולמם, לקצב התפתחותם ולצרכיהם. בסדנה "עבודת מודים באמצעות מסכות בטיפול בילדים" נלמד כיצד ניתן לעשות שימוש ביצירה משותפת של מסכות, ככלי חוויתי לבניית המשגת מקרה, ולכתיבה ויישום של תכנית טיפולית משותפת המיושמת בטיפול עצמו ובמפגשי הדרכות הורים.

הסדנה תכלול סקירה תאורטית של ההתפתחויות האחרונות בתחום הסכמה תרפיה בילדים, לצד הצגה של תיאורי מקרה אשר ידגימו את כוחן של המסכות כתרגום של עבודת המודים לשפה טיפולית קונקרטית אך רגשית, נגישה וחוויתית המתאימה לטיפול בילדים.

מנחה הסדנה

רועי ליס, פסיכולוג חינוכי מומחה, מומחה ומדריך בהסמכה בטיפול CBT בילדים ונוער, מטפל בביו פידבק ומתמחה בסכמה תרפיה. בעבר לימדתי באוניברסיטת תל אביב, באוניברסיטה העברית בירושלים ובמכללה האקדמית קריית אונו, כיום אני עובד בקליניקה שלי בראשון לציון ובתל אביב.

קהל יעד

מתאים לכולם/

פריטי ביבליוגרפיה

Loose, C., Graaf, P., Zarbock., G., & Holt. R. A. (Eds). (2020). *Schema Therapy for Children and Adolescents: A Practitioner's Guide* (pp 221-252). West Sussex: Pavilion Publishing and Media Ltd.

1. Peled, O. (In preparation). New Case Conceptualization in Schema Therapy: Mode Map Circles and their interrelations.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Communication - Content - Relationship
info@itit.org.il

חלק ד' – CBT - זהירות זה ממכר

סדנאות 66-94

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.co.il

66.

שם הסדנה: אהבה משתוקקת ואהבת האחר. CBT ו-ACT בשירות הזוגיות

מנחה: יששכר עשת

תוכן הסדנה

המחזה רומיאו ויוליה מאת ויליאם שקספיר אינו עוסק באהבה רומנטית משתוקקת ואינו מטיף לאהבה זו. המחזה הוא אזהרה לכל האוהבים שמאמינים שהאהבה המשתוקקת תנצח את המציאות. זוהי סדנא שמטרתה לתת בידי אנשים צעירים, אבל לא רק, את האפשרות לבסס זוגיות משמעותית שמתחילה בעולמנו בדרך כלל על ידי אהבה משתוקקת. כולנו מכירים מעולם ה-CBT את חשיבות היכולת לווסת רגשות, והיכולת להפעיל הערכות מציאות גמישות ומבוססות על עובדות. אנו גם מכירים מתוך ה-ACT את חשיבות המחויבות שלנו לערכים לאורם אנו הולכים, ובמקרה של זוגיות ערכים כגון נתינה, שותפות, פשרות ומחויבות. בסדנא נלמד כיצד באמצעות התערבויות אלו, ניתן לכוון את האהבה המשתוקקת הרומנטית לעבר קשר משמעותי מתמשך שיש בו גם אהבת הזולת ומחויבות לקשר ולזולת.

לצורך הלמידה זאת נכיר בין השאר את משולש האהבה של רוברט סטרנברג, את ארבעת הורסי הזוגיות של גוטמן וסילבר, את ה-CBT לזוגות של ארטור פרימן ואת מסע לעמק השווה של אסתר כהן וזאב ברגמן.

מנחה הסדנה

יששכר עשת פסיכולוג קליני רפואי, מדריך ב-CBT וטיפול משפחתי. בעל האתר "לרפא את יצירי כפיך" והספרים "הורות בדרכי שלום" ו"פתח לנו שער"

קהל יעד

הסדנא מתאימה לכולם/ן

פריט ביבליוגרפיה

חומר רקע מקצועי יועבר למשתתפים

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Communication - Content - Relationship
info@itit.com

67.

שם הסדנה: כישורים חברתיים : "זו לא אמנות זו מיומנות"

מנחה: : אופיר בן זאב

תוכן הסדנה

הסדנה עוסקת בכישורים חברתיים בעידן המודרני בו ילדים רבים אינם רוכשים את הכלים הדרושים בכדי להיות חלק מקבוצת השווים שלהם . במהלך הסדנה נלמד כיצד עבודה טיפולית "טריאדית" בה נוכח אחד ההורים בחדר הטיפוליים יכולה לשפר את יכולת הילד ואת יכולת ההורה לכוונו בנושא הקניית כישורים חברתיים הלכה למעשה .

במהלך הסדנה נלמד כישורים כגון : הצטרפות לסיטואציה חברתית, כיצד לקיים "do" שיח" יעיל, כיצד להתמודד עם העלבות והצקות, התמודדות עם קשיים ברשתות החברתיות ועוד.

מנחה הסדנה

אופיר בן זאב , עובד סוציאלי קליני , מטפל קוגניטיבי התנהגותי ומרצה במכון פסגות

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
03-5446015
info@kaleidoscope.com

68.

שם הסדנה: "אתה לא תתגייס לצבא שרצח את אבא שלך!" מאיבוד לעיבוד ביתומי התאבדות של נכי צהל. סיפור אופטימי

מנחה הסדנה

אלי אבידר, MA בפסיכולוגיה שקומית. פסיכולוג חינוכי מומחה מדריך. פסיכותרפיסט דינמי וקוגניטיבי (בוגר פסגות). בפרקטיקה פרטית בראשל"צ. בין היתר עובד עם נכי צהל ומשפחות שכולות. בתחומים של טראומה וצמיחה ממנה.

תוכן הסדנה

חיילי חובה **רווקים** מתאבדים – עובדה כאובה ידועה. נתרכז **בתחום פחות ידוע; בניס מתבגרים של חיילים-אבות שהתאבדו**. האבות הפכו לפצועי גוף ונפש תוך כדי שירות צבאי [מילואים או קבע] והתאבדו בהמשך לכך בניהם הוכרו כיתומי צהל והגיעו לטיפול בעומדם לפני גיוס לאותה מסגרת הנתפסת כזו שקטלה את האב. עם שלל עמדות וחרדות [הנער] "אני מפחד מצבע ירוק צבע מדים" אם של נער אחר: "אתה לא תתגייס לצבא שרצח את אבא שלך!" [בסדנה נדון יחד איך ומטופל יכולים להתמודד עם טראומה הכוללת סיפור משפחתי מדמם ולהיחלץ ממנו שניהם. סיפור המתחיל עוד כשהאב היה נכה נפשית כשההתאבדות חלקה או רובה מוסתרת כסוד. טראומה וסוד המקרינים השפעות "רדיו אקטיביות" - עד לגילוי וגם אחריו. **הטיפול נעשה בגישה אינטגרטיבית**; CBT גל שני גישות הגל השלישי במיוחד ACT- וגם טיפול באומנות במיוחד מוסיקה וספורט [אימוני איגרוף] וגם גישה דינמית התייחסותית. בסדנה נחוות ונשמע את סיפוריהם של שלושה בנים שרצו/פחדו לעמוד בנורמת הגיוס שתמחק את הסטיגמה של בן למתאבד וציפייה ש- שהשירות הצבאי ישקם את מרבית הטראומה. נשמע על כיצד ההכנה לגיוס המרתיע ובהמשך תפקוד כחייל עד סיום השירות - אפשרו שינוי אמונות יסוד ועיבוד הטראומה.

קהל יעד

הסדנא מיועדת לכולם אך מומלצת למטפלים העובדים בשיטות אינטגרטיביות בתחומי טראומה

פריטי ביבליוגרפיה

אברהמי. ש. השפעת התאבדותו של הורה על ילדיו חברה ורווחה כ"א 3 311-325 2001

גמפל.י. ההורים שחיים דרכי. ילדי המלחמות. כתר ספרים 2005

ישראלי, צ. ורוסמן, א.. 2014. מלחם לבן של אימא - החייל הישראלי בראי העיתונות. עיונים בתקומת ישראל, 24, 185-214.

ריבנאי-בהיר, ש. ואבידר, מ. בין המדינה ובין- מורכבות שיח השרות הצבאי בקרב בני נוער בעידן של שינויים ערכיים. בין הזירות, 12, 28-41. פרסומי ממד"ה צה"ל 2014.

שקד א. אבידר. א הרצאה בכנס בינלאומי באילת. שכול ואובדן. מאיבוד לעיבוד בהתאבדות. ינואר 2019

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Communication - Content - Management | info@itit.com

69.

שם הסדנה: תרגול הרפייה יישומית. הכשרת בסיס להפעלת מיומנויות הפחתת מתח

מנחה: אסף גיטלר

תוכן הסדנה

במפגש של שעה וחצי.

- 1) נתרגל את הרפיית השרירים ההדרגתית שפותחה על ידי אדמונד ג'ייקובסון Edmund Jacobson
- 2) נתרגל את שיטת האימון האוטוגני שפותחה על ידי יוהן היינריך שולץ Johannes Heinrich Schultz
- 3) נתרגל טכניקות לחינוך נשימתי ונדון בהשפעתן על מערכת העצבים, ועצב הואגוס (Vagus) בפרט.
- 4) נלמד לשלב את הטכניקות כולן, ליצירת פרוטוקול מובנה הרפייה יישומית מבית מדרשו של לארס גורן אוסט Lars-Göran Öst

מנחה הסדנה

אסף גיטלר, פסיכולוג במרכז הרפואי בני ציון בחיפה, רכז אקדמי של תכנית ההכשרה הדו שנתית CBT גילוי - מרכז משאבים ק. שמונה.

קהל יעד

מתאים לכולם/

פריטי ביבליוגרפיה

- Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation: A physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in psychology and medical practice. University of Chicago Press.
- Lars-Göran Öst (1988) Applied Relaxation: Description of an Effective Coping Technique, Scandinavian Journal of Behaviour Therapy, 17:2, 83-96.
- McCallie, M. S., Blum, C. M., & Hood, C. J. (2006). Progressive muscle relaxation. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 13(3), 51-66.
- Stetter, F., Kupper, S. Autogenic Training: A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies. Appl Psychophysiol Biofeedback 27, 45–98 (2002).
- Stevens SE, Hynan MT, Allen M, Braun MM, McCart MR. Are complex psychotherapies more effective than biofeedback, progressive muscle relaxation, or both? A meta-analysis. Psychol Rep. 2007 Feb;100(1):303-24.
- Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B and Gemignani A (2018) How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. Front.Hum.Neurosci. 12:353.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
HITEL.COM

70.

שם הסדנה: אימון מכון (Deliberate Practice) לרכישת מיומנויות טיפול

מנחה: דן סאקס

תוכן הסדנה

אימון מכון הינה קבוצת עקרונות שנמצאו כיעילים ביותר לרכישת מיומנות במגוון רחב של תחומים. בסדנה זו נתנסה בשילוב עקרונות התרגול של אימון מכון בלמידה שלנו כמטפלים קוגניטיביים-התנהגותיים. בשנים האחרונות, ישנה התפתחות משמעותית בשינוי האופן בו רוכשים מיומנויות טיפול, עם מעבר מלמידה דידקטית של ידע דקלרטיבי, לאימון מעשי ורכישת ידע פרוצדורלי. בעקבות מחקרים מוצלחים בתחומי ספורט ואמנות, ולאחר מכן גם ברפואה, האימון המכוון החל להשתלב גם בפסיכותרפיה. אימון מכון מורכב מחמישה שלבים מרכזיים בהם נתנסה בסדנה: צפייה בביצועים, קבלת משוב, בחירת מטרות למידה, תרגול התנהגותי והערכת ביצועים. בסוף הסדנה, מטפלים יהיו מסוגלים להשתמש באימון מכון במסגרת הדרכות וקבוצות למידה בחייהם המקצועיים. אימון מכון הוא הדרך שבה הטובים ביותר הופכים לטובים יותר. בעזרת סרטונים, הדגמות וטכניקות אימון שיטתיות נלמד יחד איך להפוך את עצמנו למטפלים טובים יותר בכל יום.

מנחה הסדנה

דן סאקס, מתמחה בפסיכולוגיה קלינית במכון 'קוגניטיקה', שם הוא מוביל את ההטמעה של אימון-מכון בהדרכות ובישיבות הצוות. מייסד **אמפי** – אימון מכון בפסיכותרפיה ישראל, ומוסמך על ידי [DP Institut](https://www.dp-instituten.com/).

קהל יעד

מתאים לכולם/

פריט ביבליוגרפיה

לקריאה אודות אימון מכון בפסיכותרפיה:

[Miller, S. D., Hubble, M. A., & Chow, D. \(2017\). Professional development: From oxymoron to reality.](https://doi.org/10.1037/0893-3200.31.1.1)

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.com

71.

שם הסדנה: מציאות או דמיון? – שילוב טכנולוגיות מתקדמות של מציאות מדומה בטיפול CBT.

מנחה: ד"ר נדב יופה נבו

תוכן הסדנה

מטרות טיפול פסיכותרפויטי בכלל ו-CBT בפרט הינן שיפור תחושת האדם וחזרתו לתפקוד תקין המתבסס על בחירה חופשית, תוך הסרת אמונות ותפיסות שגויות. מעבר להתייחסות מעמיקה לפן הקוגניטיבי, שינוי התנהגותי הינו פן מרכזי בחזרה לתפקוד. אחד הקשיים במהלך טיפול CBT הינו המעבר מחשיפה בדמיון לחשיפה בפועל (in-vivo), כאשר ישנן סיטואציות בהן יישום החשיפה בפועל מהווה קושי משמעותי מבחינת תחושת המטופל וכן מציב אתגרים אובייקטיביים (חרדת טיסה לדוגמה).

בשנים האחרונות נעשה שימוש הולך וגובר בטכנולוגיות מציאות מדומה (virtual reality) אשר משמשות כחוליה מקשרת יעילה ביותר בין החשיפה בדמיון לחשיפה בפועל.

בסדנא יידונו ויודגמו מספר נושאים:

- * מהי מציאות?
- * כיצד אנו יוצרים מציאות?
- * תפיסת המציאות של הסובלים מהפרעות חרדה
- * עקרונות בסיסיים של טיפול קוגניטיבי – התנהגותי (CBT)
- * מהי מציאות מדומה?
- * יתרונות וחסרונות של שימוש במערכות מציאות מדומה בטיפולים
- * סוגי מערכות מציאות מדומה
- * יישומים קליניים של שילוב טכנולוגיית מציאות מדומה בטיפול CBT

מנחה הסדנה

ד"ר נדב יופה נבו, בוגר ביה"ס לרפואה באוני' ב"ש, מומחה בפסיכיאטריה. חבר מומחה ומדריך מטעם איט"ה. מהפנט מוסמך ברישיון משרד הבריאות, בעל ניסיון רב בשילוב טכנולוגיות מציאות מדומה בטיפול CBT. מחבר הספר "האמת פשוטה: גו-דאי, החופש לבחור"

קהל יעד

מטפלים מתחילים ומתקדמים.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.com

72.

שם הסדנה: " איך לכעוס בלי להרוס, איך להתווכח בלי להתלקח": טיפול קוגניטיבי התנהגותי בכעס ותוקפנות בילדים ונוער

מנחות: ד"ר שמרית תלרז כהן ושרון ירושלמי- חסון

תוכן הסדנה

בסדנא זו אציג מודל מעניין ופרקטי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בכעס ותוקפנות בילדים ונוער תוך שילוב טכניקות יצירתיות ומשחקיות. בספרות המקצועית נהוג להפריד בין תחושת כעס, שהוא הממד הרגשי המוביל להתנהגות תוקפנית, לבין ההתנהגות עצמה. כעס מוגדר כמצב רגשי שלילי הכולל חוויות עוררות גופנית מוגברת ומחשבות על פגיעה והאשמה. היכולת לווסת ולשלוט בביטוי ההתנהגותי של הכעס אמורה להתפתח עם הגיל, אך תהליך זה עשוי להשתבש מסיבות שונות. ילדים המתנהגים בתוקפנות עלולים להיות מתוייגים באופן שלילי כ"ילדים אלימים" וכך להיקלע למעגל אכזרי של דחייה מצד הסביבה החברתית והחרפת התגובה התוקפנית שלהם כלפי אחרים. אציג בסדנא שלוש תיאוריות המסבירות קשיים בשליטה בכעס ותוקפנות אצל ילדים ונוער: התיאוריה ההתנהגותית, תיאורית עיבוד המידע החברתי, ותיאורית העוררות הרגשית. לאחר מכן, אלמד את טכניקות הטיפול אשר מטרתן לשפר את מיומנויות הילד בשלושה תחומים עיקריים: וויסות רגשות, פתרון בעיות ומיומנויות חברתיות.

מנחות הסדנה

ד"ר שמרית תלרז כהן, פסיכולוגית קלינית מדריכה, מדריכה באיט"ה. מרצה בתוכנית לתואר השני בטיפול באומנות במכללת בית ברל. עבדה כפסיכולוגית אחראית ביחידה לוויסות התנהגותי לילדים ונוער במרכז לבריאות הנפש גהה. מטפלת ומדריכה בקליניקה בפתח תקווה.

שרון ירושלמי- חסון, מטפלת באומנות ומדריכה מוסמכת בטיפול באומנות. אחראית על סקטור מטפלים בהבעה ויצירה במרפאות הילדים במרכז לבריאות הנפש גהה. מטפלת ומדריכה בקליניקה בקרית אונו תוך שילוב טכניקות מעולם הטיפול באומנות עם טיפול קוגניטיבי התנהגותי.

קהל יעד

הסדנא מיועדת לכולם.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.com

.73

שם הסדנה: עיבוד אשמה, בושה ופגיעה מוסרית Moral injury בהפרעת דחק פוסט טראומטית

מנחה: דר' ניצה נקש אקסלרוד

תוכן הסדנה

המדריך האבחוני והסטטיסטי להפרעות פסיכיאטריות ה-DSM5 (American Psychiatric Association, 2013) שינה את סיווגה של PTSD מהפרעה הקשורה לחרדה להפרעה הקשורה לטראומה והוסיף כעס, אשמה ובושה לצד פחד כתגובות רגשיות משמעותיות לטראומה. רגש האשמה נמצא במחקרים רבים כקשור להיווצרותה והישארותה של הפרעת הדחק הפוסט טראומטית. בשנים האחרונות סביב הלחימה בעירק ואפגניסטן גובר השיח סביב מושג חדש Moral injury - פגיעה מוסרית. פגיעה מוסרית הינה המצוקה הפסיכולוגית וההתנהגותית בעקבות חשיפה לאירועים או התנהגויות במהלך אירוע הנוגדות את אמות המידה המוסריות ו/או האתיות של האדם. אירועים אילו מתרחשים פעמים רבות במצבי לחימה ועלולים להוביל להתפתחותם של תסמיני PTSD. נוכחות פגיעה מוסרית בנוסף ל- PTSD קשורה לחומרה רבה יותר של תסמיני PTSD, דיכאון ואובדנות ונחשבת כמורכבת יותר לטיפול. חשיפה ממושכת הינה פרוטוקול טיפול מבוסס ראיות בטיפול ב PTSD. מטרת הטיפול היא לתקוף את שתי הסיבות העיקריות להימשכותם והיווצרותם של תסמינים פוסט טראומטיים: ההימנעות ונוכחותן של קוגניציות שליליות לגבי העצמי ביניהם קוגניציות סביב אשמה ובושה וסביב העולם כמקום מסוכן. במהלך הסדנא אציג כלים לשינוי התפיסות השליליות והעיבוד הרגשי עם דגש על אשמה ובושה. בנוסף אתיחש גם לעבודה סביב Moral injury במקרים של לוחמים. הסדנא תכלול תיאורי מקרים וקטעי וידאו.

מנחת הסדנה

דר' ניצה נקש אקסלרוד, פסיכיאטרית מומחית, מנהלת מרפאת דרור לטיפול התנהגותי קוגניטיבי בבית החולים ע"ש שיבא. מרצה במסגרות שונות ללימוד CBT. מומחית לטיפול ב PTSD, OCD והפרעות חרדה וחוקרת בתחום מעבירה סדנאות PE בארץ ובעולם.

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars
info@it.co.il

74.

שם הסדנה: סדנת שינה למטפלים - CBTI

מנחה: אורי מנדלקורן

תוכן הסדנה

בשנים האחרונות ישנה עליה בשכיחות בעיות שינה, ובאופן ספציפי – אינסומניה, מה שגם הושפע על ידי משבר הקורונה. קשיי שינה ועייפות, מהוות את אחת התלונות המרכזיות בפניה לרופאי משפחה, ועלולות להשפיע על פגיעה בתפקוד, מצב רוח, ריכוז, תפקוד חברתי, תעסוקה, ועוד.

במקביל, איגודי רפואת השינה בעולם, ממליצים יותר ויותר על שימוש ב-CBTI כקו ראשון להתמודדות עם אינסומניה במקביל, ולעתים אף לפני הטיפול התרופתי.

מחקרים מראים כי ישנה יעילות לשילוב של CBT כטיפול העומד בפני עצמו, או כשילוב עם טיפולים רחבים יותר.

מטרת הסדנה להקנות למטפלים היכרות עם עולם השינה והאל-שינה. להעמיק בהבנה של היווצרות הבעיה, למידה לאבחן ולהמשיג מקרה (Case Formulation). להקנות כלים שונים, התנהגותיים, קוגניטיביים, וכלים פסיכו-פיזיולוגיים.

מנחה הסדנה

אורי מנדלקורן, פסיכולוג רפואי מומחה, מטפל באמצעות CBTI, במסגרת "המרפאה לשינה טבעית". מטפל באופן פרטני וקבוצתי, מעביר סדנאות, ימי עיון והרצאות לאנשי מקצוע. חבר ב"חברה הישראלית לחקר השינה"

קהל יעד

הסדנה מיועדת לכל מי שיש לו ידע בסיסי ב-CBT.

פריטי ביבליוגרפיה

- Manber, R., & Carney, C. E. (2015). *Treatment plans and interventions for evidence-based psychotherapy. Treatment plans and interventions for insomnia: A case formulation approach*. Guilford Press.
- Perlis, M., Aloia, M. & Kuhn, B. (2011). *Behavioral treatments for sleeping disorders: A comprehensive primer of behavioral sleep medicine treatment protocols*. London: elsevier Inc

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
Communication - Learning - Assessment
03-5446015
info@kaleidoscope.com

75.

שם הסדנה: מודל PEERS - קבוצות CBT מבוססות מחקר לפתוח כישורים חברתיים למתבגרים בספקטרום האוטיסטי

מנחי הסדנה

גב' סנדרה ישראל-יעקב, פסיכולוגית קלינית, חברה מומחית בהסמכה להדרכה באיט"ה ומנהלת יחידות ה-ASD במרכזי "בית אחד" של המרכז לטיפול וחקר אוטיזם העמותה לילדים בסיכון.
פרופ' עפר גולן, פסיכולוג קליני, חבר מומחה-מדריך באיט"ה, ר' המעבדה לחקר אוטיזם במחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן, מייסד ומנחה מקצועי של יחידות ה-ASD במרכזי "בית אחד" של המרכז לטיפול וחקר אוטיזם.

תוכן הסדנה

גיל ההתבגרות מתאפיין בהתחזקות של מערכות יחסים חברתיות הדדיות ובמעבר מאינטראקציה מבוססת משחק לאינטראקציה מבוססת שיח. מרכיבים התפתחותיים אלה מהווים אתגר משמעותי עבור בני נוער בספקטרום האוטיסטי. קשיי התקשורת החברתית המאפיינים את הספקטרום האוטיסטי והעלייה במודעות אליהם מותירים לא פעם מתבגרים בספקטרום האוטיסטי מבודדים ואף דחויים על ידי בני גילם, קשיים המלווים גם בעלייה בפסיכופתולוגיה נלווית כדכאון וחרדה. בהעדר תמיכה של בני קבוצת הגיל, ההורים לבני נוער בספקטרום האוטיסטי ממשיכים להיות מעורבים בחיי המתבגרים, הן בהיבטים אקדמיים וטיפוליים, הן כגורמי תמיכה רגשית, והן, לעתים, כבני השיח היחידים הזמינים עבורם. **קבוצות התערבות קוגניטיבית התנהגותית לפתוח מיומנויות חברתיות** מהוות אמצעי טיפולי מקובל ונפוץ עבור ילדים ובני נוער בספקטרום האוטיסטי. קבוצות אלה שונות במרכיביהן ובמידת התמיכה המחקרית להן הן זוכות. בשל מאפייני האוכלוסיה, אתגר מרכזי של תכניות אלה הוא יכולות ההכללה של הילדים והמתבגרים של המיומנויות הנלמדות לסביבתם הטבעית. **תכנית PEERS (Frankel, 2010)** היא תכנית התערבות קוגניטיבית-התנהגותית בת 16 מפגשים לפיתוח מיומנויות חברתיות לבני נוער בספקטרום האוטיסטי בגילאי 12-17. התכנית מקנה מיומנויות חברתיות בעלות תוקף אקולוגי (כגון, מיומנויות שיח, שימוש בהומור, פתרון בעיות חברתיות, התמודדות עם בריונות והצקות, תקשורת אלקטרונית, ועוד) באמצעות שיעורים דידקטיים, מודלינג, דיאלוגים סוקרטיים לעידוד רפלקטיביות, תרגול אקטיבי ומשחקי תפקידים, ושיעורי בית. ייחודה של התכנית הוא **בשילוב ההורים**, המשתתפים במפגשים במקביל לילדיהם, על מנת ללמוד כיצד להיות מאמנים חברתיים עבורם. שילובם של ההורים מהווה מנגנון הכללה משמעותי הן תוך כדי הקבוצה והן לאחר סיומה. האפקטיביות של קבוצות PEERS זכתה לתמיכה מחקרית בינלאומית נרחבת. **בסדנה** נציג את תכני פרוטוקול PEERS שהותאם להעברה בישראל ואת ממצאי המחקר שבחן אותו בארץ. כמו כן נתרגל מיומנויות נבחרות מתוך הפרוקוטול ונדון ביישומן בהקשרים טיפוליים שונים.

קהל יעד מתאים לכולם/

פריטי ביבליוגרפיה: Laugeson, E. A., & Park, M. N. (2014). Using a CBT approach to teach social skills to adolescents with autism spectrum disorder and other social challenges: The PEERS® method. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32(1), 84-97.
Rabin, S. J., Laugeson, E. A., Mor-Snir, I., & Golan, O. (2020). An Israeli RCT of PEERS®: intervention effectiveness and the predictive value of parental sensitivity. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 1-17.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Center - Haifa
hctf@cc.com

.76

שם הסדנה: הקשיבו!!! תפקידו של הקשב בהמשגת מקרה ומקומו בהתערבויות מפרספקטיבה של תרפיה מטא-קוגניטיבית (MCT)

מנחים: ד"ר שמואל מירס ורזאנה ג'וסמן

תוכן הסדנה:

המשגת מקרה היא אבן היסוד בטיפול CBT. בכל הפרעה נפשית קשב תופס מקום מרכזי, בין היתר, בהסבר שימור ההפרעה. עם זאת, לא תמיד בבניית ההמשגה יש דגש על האופן בו הקשב משמר את ההפרעה. בגישה תרפיה מטא-קוגניטיבית (MCT 'Adrian Wells) מקומו של הקשב מהווה חלק מ'תסמונת הקשב הקוגניטיבית' (Cognitive Attentional Syndrome - CAS) זהו מושג מרכזי בבניית המשגת מקרה. על פי התיאוריה, לכל הפרעה נפשית יש תהליכים פסיכולוגיים דומים שמתבטאים ב-CAS שהוא כולל סגנון קשב, וגם יש אמונות מטא-קוגניטיביות שעומדות בבסיסם.

בסדנה זו אנו נדגים כיצד לשלב את הקשב כחלק מבניית המשגת מקרה. נמחיש את היעילות בהפניית תשומת הלב של המטפל/ת למקום של קשב בהמשגת מקרה וההשלכות על התהליך הטיפולי. בנוסף אנו נציג כלים שמטרתם - הגדלת גמישות הקשב ושינוי מטא-קוגניציות המעורבות בקשב.

מנחי הסדנה

רזאנה ג'וסמן, MSW, מטפלת CBT (מומחית ומדריכה), מרכזת CBT במרכז רפואי לבריאות הנפש מזור וגם מנהלת תכנית נויגייט למשבר פסיכוטי ראשון באותו מוסד. קיבלה הסמכה לטיפול בגישה מטא-קוגניטיבית (MCT (Registered MCT-I therapist)

Institute of Metacognitive Therapy England/Norway – ב

ד"ר שמואל מאירס למד אצל Professor Adrian Wells, המייסד של MCT, בלימודי דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית-PhD (וגם ב-Clinical Psychology Doctorate), וב-MSc באוניברסיטת מנצ'סטר באנגליה. רוב מאמריו עוסקים ב-MCT, כמו גם פרק על המודל המטא-קוגניטיבי ל-OCD והטיפול לפי גישה זו. הוא בעל קליניקה פרטית בירושלים, וכן חוקר ומלמד.

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5440015
Cognitive - Behavior - Therapy

77.

שם הסדנא: "לעשות את" במקום "לדבר על"- שילוב פסיכודרמה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי- להבניה קוגניטיבית מחודשת.

מנחה: מלי ניר

תוכן הסדנא

מטופלים רבים מגיעים אלינו עם דפוסי חשיבה נוקשים, על מנת להרחיב ולהגמיש את דפוסי המחשבה אנו עובדים על הבניה קוגניטיבית. פסיכו- דרמה, משמעה, נפש בפעולה. הגישה הפסיכו דרמטית, רואה בפעולה את הנתיב המרכזי בדרך אל השינוי. הפעולה, על פי הפסיכודרמה יוצרת ספונטניות ויצירתיות, שני מושגים אלו, בונים יחד, אפשרות לשינוי בחוויה, בתפיסה ובתגובה.

בסדנא נלמד ונתנסה כיצד תהליך קוגניטיבי, יכול לא רק להתחבר אל הטיפול הפסיכודרמטי אלא לפתח אותו, להרחיב אותו ולהדהד אותו. וכיצד הטיפול הפסיכודרמטי יכול להרחיב ולמקד את הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

נתנסה בבניית סולם (1-10) לבירור עמדות ורגשות, והעמדתו באופן פסיכודרמטי. ניכנס לתוך סיטואציות ואירועים, עבודה זו תתרחב מצד אחד ותתמקד מצד שני, על ידי בניית סצנה פסיכודרמטית, בה נבחן זוויות וצורות שונות להתנהלות.. בשילוב זה נקבל כלים מעשיים ויצירתיים לתהליכים טיפוליים קוגניטיביים.

מנחה הסדנא

מלי ניר, מטפלת קוגניטיבית התנהגותית, מומחית באיט"ה. מטפלת בפסיכודרמה ומדריכה מוסמכת ביה"ת. עובדת בקליניקה פרטית, מרצה במכללת פסגות. דוקטורנטית בבר אילן.

קהל יעד

כולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@it.org.il

78.

שם הסדנה: טכניקות מבוססות מיינדפולנס ו-CBT לעבודה עם כאב כרוני וסומטיזציה

מנחה: עוזד המרמן

תוכן הסדנה

הסדנה תיפתח בהקדמה תיאורטית קצרה להבנת המנגנונים הפסיכו-פיזיולוגיים העומדים בבסיסם של סומטיזציה וכאב כרוני. לאחר מכן, נלמד ונחוזה כלים טיפוליים מעשיים תוך כדי שימת דגש על האופן בו ניתן לשלב כלים של מיינדפולנס, טיפול קוגניטיבי וטיפול התנהגותי בעבודה עם כאב וסומטיזציה.

מנחה הסדנה

עוזד המרמן, פסיכולוג רפואי מומחה ומדריך, מורשה להיפנוט. עוזד מרכז צוות גוף-נפש בקופת חולים מאוחדת בירושלים ועובד במרפאת פסיפ"ס המרפאה לפסיכולוגיה רפואית ופסיכוסומאטיקה

קהל יעד

מטפלים ומטפלות המעוניינים להרחיב את הידע וארגז הכלים שלהם אודות הטיפול במטופלים סומטיים.

פריטי ביבליוגרפיה

Ezra, Y., Hammerman, O., & Shahar, G. (2019). The Four-Cluster Spectrum of Mind-Body Interrelationships: An Integrative Model. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 39.

Deary V, Chalder T, Sharpe M. The cognitive behavioural model of medically unexplained symptoms: a theoretical and empirical review. *Clinical psychology review*. 2007 Oct;27(7):781-97. PubMed PMID: 17822818.

יישלח מייל עם חומר מקצועי למשתתפי הסדנה

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE
03-5446015
info@kaleidoscope.com

79.

שם הסדנה: יישום הטיפול קצר מועד ממוקד פתרונות (Solution Focus Brief Therapy) לטיפול התקווה

מנחה: ד"ר חסינטו ענבר

תוכן הסדנה

בתקופה בה ישראל והעולם מתמודד עם הפנדמיה – Covid 19 והשלכותיו בתחום הכלכלה, התעסוקה, בריאות פיזית ונפשית, מתבקש ליישם גישה רב ממדית המתמקדת בעתיד, יותר מאשר בעבר, בחזקות יותר מאשר בחולשות וביצירת פתרונות יותר מאשר בבעיות. נתעדף גישות מבוססות Best Practice in Psychotherapy אותן ניתן יהיה ליישם כגישה מרכזית או בשילוב מודלים CBT אחרים.

הסדנה הנוכחית, יישומית בעיקרה וברובה, ייחד עם זאת מבוססת בראיות מדעיות. יוצג מודל של טיפול קצר מועד ממוקד בפתרונות אשר ישלב היבטים מובחרים של "תיאורית התקווה", גישה שיטתית אשר תכלול מוטיבציה להצלחה, יעדים ברי השגה, דרכים רבי ערוצים ומיומנויות להתגברות על מכשולים, למניעת הישנות, להכללה ולהעברה לתחומי מטרה רלוונטיים.

התקווה, בקונסטרוקט מכונן, ולא רק פילוסופי-ערכי מבוססת בתאוריית התקווה Hope Theory של Snyder (2002) Lopez & Snyder (2009), הוא מרכיב מרכזי וחיוני לקידום יעדי השינוי והטרנספורמציה בתהליכים טיפוליים אפקטיביים, לשימור ההישגים - Lasting Solutions - ולמניעת הישנות בעקבות משבר, דיכאון וטראומה, וכמו-כן מאפשר חוסן נפשי, צמיחה ולבלוב אצל הפרט, הזוג – מבוסס Hope Focused Couple Therapy - הצוות/הקבוצה.

נוסף לכך, בתחום היחסים הבינאישיים והאינטימיים, קיים יתרון משמעותי לאנשים בעלי תקווה ברמה גבוהה לעומת נמוכה באותה תכונה (Cheavens, 2009 & Rand). על כן, ישולבו בסדנה גם היבטים מובחרים בטיפול זוגי – משבר, בגידה, דיכאון, חוסן זוגי – אשר תכלול קביעת יעדים, התערבויות, הערכה מעצבת ועוד.

הצורך בטיפול קצר מועד מבוסס תקווה. מחקרים אמפיריים שונים הוכיחו שאנשים "בעלי רמת תקוותיות גבוהה" מוצלחים במספר תחומים רלוונטיים בחייהם, כגון: באקדמיה, בספורט ובבריאות הפיזית והנפשית. כמו-כן, מפתחים חוסן נפשי Resilience Psychological ויכולת לצמוח בעקבות משבר ואי-ודאות.

בנוגע לטיפול CBT קבוצתי, יש מחקרים וניסיונות טיפוליים אשר מצביעים על "עיצוב של תקווה" כאחד "הגורמים הטיפוליים" המרכזיים בטיפול קבוצתי (Leszcz, 2015 Inbar, 2020 & Yalom), ולכן ישולבו דרכים לעיצוב התקווה בקבוצות ובצוותים.

בין מרכיבי הסדנה : עיצוב תכנית ממוקדת SFBT, והתערבויות ממוקדות פתרונות ותקווה, טכניקות, תרגילים והערכת אפקטיביות טיפולית.

מנחה הסדנה

ד"ר חסינטו ענבר, פסיכולוג קליני, מדריך ומטפל בתחומים שונים : ב CBT, בטיפול זוגי ומשפחתי, בטיפול קבוצתי CBT ובטיפול ובהוראת מדעי ההיפנוזה. מרצה ומנחה במוסדות שונים להכשרת מטפלים ומדריכים ב-CBT ובטיפול זוגי ומשפחתי.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior - Therapy

80.

שם הסדנא:

מיינדפולנס פוגש OCD: טיפול מבוסס-מיינדפולנס בהפרעה טורדנית-כפייתית

מנחה:

סמדר יהודה גזית

תוכן הסדנה

בסדנא נסקור בקצרה את ההפרעה המאתגרת הזו, ונתייחס לאפשרות לראותה כחלק מספקטרום אובססיבי-קומפולסיבי. על אף שטיפול CBT הוכיח יעילות מרשימה בסוגים מסוימים של OCD, ידוע כי ישנם תת-סוגים של ההפרעה ההטרוגנית הזו, שנותרים עמידים לטיפולים הללו. **מיינדפולנס** עשוי להוות רכיב טיפולי ייחודי ומועיל עבור מתמודדים בקבוצה זו, וגם עבור אנשים שאינם מאובחנים כסובלים מההפרעה, אך פוגשים באתגרים משמעותיים מהספקטרום האובססיבי-קומפולסיבי. בסדנא נציג את עקרונות הגישה המבוססת-מיינדפולנס לטיפול ב-OCD, תוך הסבר על ייחודה של גישה זו והמענה שהיא מציעה במישור הרגשי, הקוגניטיבי והפיזיולוגי. דגש מיוחד ינתן להמשגה ולפרוטוקול המובנה של ד"ר פבריציו דידונה (MBCT for OCD). בסדנא ישולבו תיאורי מקרים ודוגמאות להתערבויות מחדר הטיפול, המדגימים את יתרונותיה של הגישה, ובהמשך לכך יינתנו "טעימות" רלבנטיות, תרגולים ספציפיים והנחיות מותאמות לתרגול מיינדפולנס עם מטופלים המתמודדים עם OCD.

מנחה הסדנה

סמדר יהודה גזית – פסיכולוגית קלינית מומחית, משלבת מיינדפולנס במרחב הטיפולי ומלמדת את התחום ב-15 השנים האחרונות. השתלמה בטורונטו עם פרופ' זינדל סגל – מיוצרי תכנית ה-MBCT. יוצרת הפודקאסט "קשיבות" בכאן דיגיטל.

קהל יעד

הסדנא מיועדת למטפלים ומתרגלים בעלי ניסיון בתחום המיינדפולנס (אינה מתאימה למתחילים)

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
HITEL.COM

81.

שם הסדנה: 'מילד פיצוץ למשחק פצצה'

מנחות הסדנה

שרון גרינברג, פסיכולוגית קלינית בכירה, מדריכה באיטה ובמשרד הבריאות, בעלת ניסיון של 25 שנים בטיפול קוגניטיבי התנהגותי יצירתי עם ילדים בני נוער ומבוגרים. מנהלת שותפה במרכז שי-רני לטיפול והכשרה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בכפר יונה.
מיכל סניצקי עו"ס MSW, חברה מומחית באי"טה מנהלת שותפה במרכז שי-רני.

תוכן הסדנה

סדנא חוויתית בה יחשפו המשתתפים לחיבור בין המשגות מקרה סיבטיסטיות של ילדים ומתבגרים לטיפול בעזרת משחקי קופסא. לפי מודל זה, בו ההורה והילד נמצאים בחדר ביחד במהלך מפגשי הטיפול, עובדים על פיתוח מיומנויות התמודדות מגוונות כגון ניהול כעסים, מיומנויות הקשבה וביטוי מילולי, התמודדות עם תחרות, הפסד וניצחון, מיומנויות לימודיות והנאה. מידע העולה במפגשים המשותפים מובא למפגשי הדרכות הורים. בסדנא יודגם החיבור בין מודלים כגון המודל המוצג בספרם של רוס גרין וסטיוארט אבולן, ילד דינמיט, לטיפול בעזרת משחקי קופסא שגרתיים הזמינים לקהל הרחב. המשתתפים יחוו את המעבר מתיאורי מקרה, המשגתם לפי חמישה סוגי כישורים (ביצועיים, עיבוד לשוני, ויסות רגשי, גמישות קוגניטיבית וחברתיים) למשחקי קופסא. הסדנא כוללת שיתוף בסרטון המדגים שימוש במשחק קופסא (בתקופה בה לא ניתן לחוות משחקים שונים בסדנאות שאינן מקוונות). כמו כן נעשית אינטגרציה בין המודל שפותח ונחקר ע"י דר רוס גרין COLLABORATIVE PROBLEM SOLVING, לבין מחקרים בתחום הנורולוגי של דר ברוס פרי.

קהל יעד: הסדנה מתאימה לכולם

פריט ביבליוגרפיה

פריט ביבליוגרפיה המומלץ לסדנה רוס גרין, ילד פיצוץ

יישלחו דפי עבודה למשתתפים.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@it.co.il

82.

שם הסדנה: "אל תהי צדיק הרבה" - שילוב העמדה הרבנית בטיפול ב-OCD עם מאפיינים דתיים-תורניים

מנחה: בנימין בודנהימר

תוכן הסדנה

מחקרים מראים שבקרב אחוז משמעותי מהמתמודדים עם OCD באוכלוסיה דתית וחרדית, הסימפטומים של ההפרעה הינם בעלי מאפיינים דתיים מובהקים ועסוקים באמונות או בקיום מצוות מעשיות ודקדוק בהם.

העבודה הטיפולית עם מאפיינים אלו של OCD יכול להיתרם רבות מהיכרות עם התמודדות הסמכות הרבנית ומנהיגי העולם התורני עם סוגיות אלו.

בסדנה זאת נכיר כמה מההתייחסויות התורניות לטורדנות כפייתית, מחכמי התלמוד, דרך חכמי ימי הביניים ועד גדולי ישראל בדורות האחרונים.

נדבר על שיתוף הפעולה של אנשי מקצוע עם גורמי הסמכות ההלכתיים של המטופל

מנחה הסדנה

בנימין בודנהימר, עו"ס קליני MSW, מטפל מומחה ומדריך מוכר באיט"ה, מנהל מקצועי של בתי המדרש "מעלות", שיקום תורני בקהילה

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Cognitive - Behavior Institute

83.

שם הסדנה: CBT-TIME: פרוטוקול טראנס-דיאגנוסטי חדש למגוון הפרעות

מנחה: ד"ר אוהד הרשקוביץ

תוכן הסדנה

הפרוטוקול CBT-TIME (Targeting Intolerance of Manifested Emotions) הינו פרוטוקול טראנס-דיאגנוסטי חדש שפותח על-ידי ד"ר אוהד הרשקוביץ והוצג בכנס האירופאי EABCT בשנת 2020. CBT-TIME הינו פרוטוקול טיפולי מאוחד המיועד להפרעות חרדה, OCD, אכילה, שינה, כעסים, טריכוטילומניה, ועוד בעיות הקשורות לביטחון עצמי כגון פרפקציוניזם, שתלטנות-יתר, וקושי בקבלת החלטות. הפרוטוקול מתמקד במנגנונים הזיהם לבעיות רבות, וכולל אסטרטגיות וכלים מובנים וברורים לכל מודול. הסדנה תעבור על עקרונות ושלבי הפרוטוקול ודוגמאות ליישומם עבור סימפטומים שונים.

מנחה הסדנה

ד"ר אוהד הרשקוביץ, בעל דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית מהבי"ס לפסיכולוגיה מקצועית בשיקאגו (CSPP), מייסד ומנהל לשעבר של "מכון סי בי טי", ומנהל את קהילת CBT NEST, קהילה עולמית של מעל 35,000 מטפלים בשיטת סי בי טי שמציעה סדנאות הכשרה מקוונות ופורומים להתייעצות עבור חבריה.

קהל יעד

מתאים לכולם/

פריט ביבליוגרפיה:

Hershkovitz, O. (2019). Cognitive Behavioral Therapy Targeting Intolerance of Manifested Emotions (CBT-TIME). Petah Tikva: CBT Institute of Israel

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Communication - Content - Relationship
info@itit.com

84.

שם הסדנה: מיומנויות גוף נפש וחוסן בחדר הטיפול של CBT

מנחה: ד"ר נעמי באום

תוכן הסדנה

מיומנויות גוף נפש מהווים נדבך חשוב בכל טיפול פסיכולוגי ובבניית חוסן נפשי. ההבנה שהגוף והנפש קשורים בקשר הדוק עומד בבסיס של יכולת להכיל שינויים במארג החיים ויסוד הכרחי לחוסן נפשי. בסדנא הזאת נחקור את הקשר בין הגוף לנפש, חוסן CBT ונתרגל מספר תרגילים שניתן לשלב אותם בתוך הטיפול של CBT בחדר הטיפולים.

מנחת הסדנה

ד"ר נעמי באום, פסיכולוגית בתחום של טראומה וחוסן. הקימה את יחידת החוסן במטי"ב - מרכז הישראלי לפסיכותראומה. מאז 2014 יועצת לארגונים בארץ ובעולם בענייני חוסן וטראומה, עובדל עם ארגוני הקואליציה הישראלית לטראומה (ITC) כמו כן מנחה סדנאות עם CMBM-Center for Mind Body Medicine שושינגטון, די.סי. בארה"ב. היא הוציאה לאור בשנה האחרונה שני ספרים באנגלית, אחד על אבל והשני על חוסן נפשי.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

פריט ביבליוגרפיה

Gordon, J. (2021) Transforming Trauma: The Path to Hope and Healing. Harper One

יישלח מייל עם חומר מקצועי למשתתפי הסדנא

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars - Workshops

85.

שם הסדנה: פסיכולוגיה חיובית בשעת משבר - פרוטוקול מקוצר של פסיכולוגיה חיובית.

מנחה: הילה עישר אלמגור

תוכן הסדנה

הסדנא תעסוק בגרסה מקוצרת של הפרוטוקול לפסיכולוגיה חיובית. גרסא אותה פיתחתי במסגרת מחקר שנערך כחלק מתהליך הסמכה לדוקטורט. המחקר שלי עוסק בנשים שנמצאות בטיפולים עקב התמודדות עם סרטן השד.

בגלל אופי המצב שבו הנשים נמצאות, הטיפול צריך להיות ממוקד, קצר ומועיל (זאת מאחר והטיפול הפסיכולוגי ניתן במקביל לטיפולים מצילי החיים שהנשים עוברות).

בסדנא אתאר את הפרוטוקול ואנסה להמחיש בצורה חווייתית מספר טכניקות מתוכו

מנחה הסדנה

הילה עישר אלמגור, msw ומטפלת התנהגותית קוגניטיבית. דוקטורנטית בבית ספר למקצועות הרפואה, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת מורסיה ספרד. מטפלת בקליניקה במכון פסגות לטיפול והכשרה

קהל יעד

הסדנה מיועדת למתחילים

פריט ביבליוגרפיה

Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). Positive psychotherapy: Clinician manual. Oxford University Press.

יישלח מייל עם חומר מקצועי למשתתפי הסדנא

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@it.co.il

86.

שם הסדנה: זה לא אני.... זה או סי די. טיפול בילדים עם או סי די על רקע Covid 19

מנחים: ליסה אסולין וד"ר יופ מאירס

תוכן הסדנה

מטרות הסדנה:

1. לסקור בקצרה איך משפיע משבר הקורונה על ילדים ונוער המתמודדים עם OCD
2. להכיר השימוש באינטרנט ועזרה עצמית כהשלמה ל או החלפה של טיפול סטנדרטי
3. התנסות קלינית בטיפול בזמן קורונה

לסדנה שלושה חלקים:

- א. מה המחקרים מלמדים?
- ב. הדגמה של חומרים לעזרה עצמית ועזרה אינטרנטית
- ג. דיון בהתנסות קלינית בטיפול ב או סי די בתקופת הקורונה

מנחי הסדנה

ליסה אסולין, פסיכולוגית קלינית, מרפאה לבריאות הנפש בירושלים וקליניקה פרטית
ד"ר יופ מאירס, פסיכולוג קליני, קליניקה פרטית. לשעבר ראש המגמה לפסיכולוגיה חינוכית וקלינית של הילד, האוניברסיטה העברית, ירושלים.

המרצים הם מחברים של ספר חדש על טיפול עצמי לילדים עם או סי די. הספר ' זה לא אני.... זה או סי די ' ייצא לאור בימים אלה.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לאנשי מקצוע עם ידע וניסיון התחלתי בטיפול בילדים הסובלים מ OCD

למשתתפים יישלח חומר קריאה רלוונטי לפני הסדנה

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5448015
Communication - Content - Relationship
info@it.co.il

87.

שם הסדנה: שימוש במיומנויות קוגניטיביות מתחום הטיפול בהתמכרויות, לשינוי התנהגויות אדפטיביות חוזרות.

מנחה: מיטל עשור

תוכן הסדנה

פעמים רבות בחדר הטיפול עולים קשים סביב התנהגות חוזרת של המטופל, אשר מונעת ממנו לחיות את חייו כפי שהיה רוצה .
אצל מטופלים רבים קיימת מודעות והבנה שההתנהגות אינה רצויה , ואף תכנון כיצד בפעם הבאה יבחר אחרת, אולם במציאות.. האדם שוב "נופל" לאותו הבור... וחוזר על התנהגותו.
מטרת הסדנא להעשיר את ארגז הכלים, מעולם הטיפול בהתמכרויות.
בסדנא נשתמש בכלים קוגניטיביים ב 2 מוקדים על מנת לעורר שנוי.
מוקד א – השפעת התנייה הקלאסית והאופרנטית על מועד ההתפרצות ועל שימור ההתנהגות הלא רצויה.
מוקד ב- הערכה קוגניטיבית אודות
1. המכשולים העיקריים התורמים לשימור ההתנהגות
2. זיהוי המחשבות והאמונות סביב אותה ההתנהגות .
3. זיהוי התוצאות ואת התפקודים שהפרט תופס כשייכים להתנהגות הלא רצויה.

מנחת הסדנה

מיטל עשור, מטפלת cbt, מומחית ומדריכה. בעלת התמחות בטיפול בהתמכרויות, מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי .

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@itit.com

88.

שם הסדנה: דחיינות אצל בעלי הפרעת קשב וריכוז: גורמים ודרכי פתרון

מנחה: ענבל טננבאום

תוכן הסדנה

דחיינות הינה תסמין שאופייני לבעלי הפרעת קשב וריכוז, היא גורמת למצוקה ועלולה לפגוע משמעותית בתפקוד בתחומי חיים שונים.

בחלק הראשון התיאורטי של הסדנה נלמד על הגורמים לדחיינות אצל בעלי הפרעת קשב וריכוז במודל הוליסטי שכולל התייחסות להיבט הביולוגי, הרגשי והסביבתי וניעזר בפורמולציה ודוגמאות להמחשה לצד דוגמאות לדרכי התמודדות עבור כל אחד מההיבטים.

בחלק השני המעשי של הסדנה נתחלק לזוגות, וכל זוג יתנסה בניתוח תיאור מקרה לפי החומר שנלמד בחלק הראשון באיתור הגורמים לדחיינות ומציאת דרכי התמודדות. בסוף הסדנה יוצר בנק דרכי התמודדות משותף לדחיינות. ניתן להפיק ערך מהסדנה ולעשות אדפטציה עצמאית עבור ילדים ונוער עם הפרעת קשב ועבור מטופלים ללא הפרעת קשב.

משתתפי הסדנה יצאו עם ידע בסיסי בהבנת גורמי דחיינות ותיכנון התערבות למטופל עם ADHD הסובל ממנה.

מנחה הסדנה

ענבל טננבאום, עובדת סוציאלית MSW במגמת טראומה ופסיכותרפיסטית CBT, מתמחה בטיפול במבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז בקליניקה פרטית ורכזת תוכנית לליווי מבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז ולקויות למידה בתעסוקה, מנחת קבוצות ומרצה על הפרעת קשב וריכוז במבוגרים בנושאים מגוונים.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars info@it.co.il

89.

שם הסדנה: חסמים בתעסוקה

מנחה: ענת שלהב דורון

תוכן הסדנה

משבר הקורונה הביא למשבר בעולם התעסוקה עבור אנשים רבים והצריך שינוי והסתגלות למצב חדש שינוי קריירה ושינוי מסלול תעסוקתי.

הקושי להשתלב בעבודה קשור בחסמים תעסוקתיים אשר מונעים לממש את המסוגלות התעסוקתית של האדם. הסדנא תעסוק באבחון החסמים התעסוקתיים- חברתיים, מדיניים אישיים.

ותתמקד בכלים ומיומנויות לעבודה מול מטופל המתקשה במציאת מקום עבודה בהתאמה ובהתמדה על רצף התעסוקה.

המיומנויות כוללות היבטים שונים הקשורים למוטיבציה, מסוגלות תעסוקתית, יכולות ונטיות תעסוקתיות.

הסדנא כוללת הרצאה בנושא וכן התנסות חווייתית ושימוש בכלים ושאלונים תעסוקתיים.

מנחת הסדנה

ענת שלהב דורון, עובדת סוציאלית מומחית לטיפול בסייביטי חברת איטה.

מטפלת במכון ורשבאיאק ביבנה עוסקת בפיתוח תכניות תעסוקה לאוכלוסיות עם מוגבלות במשרד העבודה והרווחה.

קהל יעד

הסדנא מתאימה למתחילים ומתקדמים

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Conferences - Courses - Seminars - Workshops

90.

שם הסדנה: הילד המפריע והלא מווסת: לקטוע הפרעות התנהגות באיבן ולבנות על הגמישות ההתפתחותית של ילדים צעירים

מנחה: פרופ' יואל אליצור

תוכן הסדנה

בעשור האחרון, בעיות התנהגות של ילדים הפכו לגורם השכיח ביותר להפנייה לשירותי בריאות הנפש (SAMHSA, 2010). חלק מהילדים הם קלים יחסית לטיפול ואפשר להגיע לתוצאות טובות בגישות טיפוליות שונות. אולם, 5-7% מהילדים נמצאים בסיכון גבוה להפרעות נפשיות ((IED, DMDD, ODD, CD, ADHD), התפתחות לקויה של האישיות ובעיות הסתגלות. רובם מגלים קושי דיספוזיציוני בהתפתחות מנגנוני הוויסות הרצוני ו/או הרגשי והם זקוקים להתערבות שמותאמת לצרכיהם הייחודיים. הסדנה תציג גישה וכלים לעבודה עם הורים, מחנכים וילדים בני 4-10 המותאמים למשתני טמפרמנט ואישיות של ילדים בסיכון גבוה. גישה שבונה על הגמישות ההתפתחותית של ילדים צעירים ומשלבת התערבויות קוגניטיביות-התנהגותיות עם גישה משפחתית-מערכתית. המטרות הן ללמד: 1. המשגה התפתחותית מבוססת מחקר, 2. הליך לבניית קשר של שיתוף פעולה עם הילדים והוריהם, 3. מספר התערבויות מעשיות שתורמות לשינוי איכות היחסים עם הילד ולהתפתחות האישיות.

מנחה הסדנה

פרופ' יואל אליצור, פסיכולוג קליני, חינוכי ורפואי מומחה-מדריך, ראש המגמה לפסיכולוגיה חינוכית ופסיכולוגיה קלינית של הילד, ביה"ס לחינוך ע"ש שלמה (סימור) פוקס, האוניברסיטה העברית בירושלים
קהל יעד

הסדנה מיועדת למטפלים שעובדים עם ילדים והורים, ומעוניינים להעמיק את הידע על הטיפול בבעיות התנהגות

פריטי ביבליוגרפיה

אליצור, י. (2015). התערבות מוקדמת בבעיות התנהגות בגיל הרך: תכנית התקשרו"ת להכשרת הורים. אתר פסיכולוגיה עברית: <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3228>

אליצור, י. (2015). שיטת כוח המוח של צביקי. הוצאה עצמית. קיים תרגום של הספר לערבית ולאנגלית.

אליצור, י. (2018). תכנית התקשרו"ת: התערבות מוקדמת בילדי גן עם בעיות התנהגות. שרונה מי-טל וראובנה שלהבת-קניאל (עורכות), סוגיות בפסיכולוגיה חינוכית: מהלכה למעשה (עמ' 154-231). משרד החינוך, ירושלים.
http://meyda.education.gov.il/files/shefi/psihologia/Sugiot_Psychologia

יישלח לפני הסדנה מייל עם חומר מקצועי למשתתפי הסדנה

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5440015
Communication - Content - Management - Support.com

91.

שם הסדנה: TEAM CBT - **האם אתם באמת רוצים להיות יעילים בטיפול?**

מנחות הסדנה

שרון דגן סלע, עובדת סוציאלית (MSW) עובדת במרפאה לברה"נ למבוגרים ביבנה ובמרפאת ילדים ונוער ברחובות (משרד הבריאות). מדריכה מומחית באיט"ה. בעלת שלב 3 בהסמכה של TEAM.
ד"ר גילה גאלי, רופאת משפחה בוגרת אוניברסיטת בן גוריון בנגב. עובדת בשירותי בריאות כללית במרפאה כפרית במחוז מרכז, ובמרפאת כאב נאות שקמה כיועצת בתחום הכאב וכמטפלת CBT. מטפלת מומחית באיט"ה. בעלת שלב 4 בהסמכה של TEAM.

תוכן הסדנה

הסדנה תעסוק בגישה טיפולית פורצת דרך ומגובה במחקרים, שמוכיחים את יעילותה בהתמודדות עם התנגדות. היא פותחה על ידי אחד מאבות ה-CBT בעולם, ד"ר דייוויד ברנס מאוניברסיטת סטנפורד בקליפורניה, וזוכה לתהודה רבה בעולם. TEAM CBT מבוססת על כלים טיפוליים קלים להבנה אך מאתגרים ליישום, והשימוש המעשי בעקרונות ה-CBT מאפשר ליעל את הטיפול באופן משמעותי.
ב-5 צעדים פשוטים נלמד כלים מעולים להערכה ולהמסת ההתנגדות
1. נלמד איך לעודד את המטופל לעבור מ"לדבר" על מה שמציק לו ל"לעבוד" על שינוי מבלי לפגוע בקשר האמפתי.
2. נבין איך ניתן למקד את העבודה על שורש הבעיה ולהתמודד עם בעיות מעורפלות או קשות להגדרה. כיצד להיעזר בספציפיות כדי להגדיר את סוג הבעיה.
3. בעזרת הגדרת סוג הבעיה נוכל לדעת מה יכולה להיות ההתנגדות
4. נלמד כלים להמסת ההתנגדות לתוצאה ולתהליך: שאלת כפתור הקסמים, טבלת עלות תועלת פרדוקסאלית והאולטימטום העדין
5. עוד שיטות קוגניטיביות ומשחקי תפקידים

קהל יעד מתאים לכולם/ן

הצעה לביבליוגרפיה כרקע וכהמשך העמקה

When Helping Doesn't Help Why Some Clients May Not Want to Change, David Burns/ Psychotherapy Networker • 3/13/2017

עדויות ממחקרים חדשים על חשיבות ההתייחסות למוטיבציה/התנגדות במטופלים על ידי טיפול קוגניטיבי

התנהגותי לדיכאון, חרדה והתמכרות:

Aviram, A., Westra, H.A., Constantino, M.J., & Antony, M.M. (2016, March 31) Responsive management of early resistance in cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology. (epub ahead of print)

Burns, D., Westra, H., Trockel, M., & Fisher, A. (2013). Motivation and changes in depression. Cognitive Therapy and Research, 37, 368-379.

Pombo, S., Luísa Figueira, M., Walter, H., & Lesch, O. (2016). Motivational factors and negative affectivity as predictors of alcohol craving. Psychiatry Research, 243, 53-60.

Westra, H.A., Constantino, M.J., & Antony, M.M. (2016, March 17). Integrating motivational interviewing with cognitive-behavioral therapy for severe generalized anxiety disorder: an allegiance-controlled randomized clinical trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology. (epub ahead of print)

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@itit.com

92.

שם הסדנה: נסיגה חברתית, חרדה והסתגרות בקרב בוגרים צעירים – אטיולוגיה, סימפטומים וטיפול

מנחה: ד"ר אוהד נחום

תוכן הסדנה

בקרב אוכלוסיית הבוגרים הצעירים (18-30), קיימת קבוצה אשר מתקשה לבצע את המעבר ההתפתחותי לחיים בוגרים. למרות שהתופעה נצפתה לראשונה ביפן (וכונתה סינדרום "היקומורי"), זו נפוצה בשנים האחרונות במגוון מדינות ותרבויות, כולל בישראל.

בוגרים צעירים אלה, המתקשים להתהוות כבוגרים ולקיים אורח חיים עצמאי ומתפקד, מציגים קשיים מגוונים (הנעים מאי-השתלבות במעגל העבודה, מיעוט קשרים חברתיים והיעדר זוגיות ועד להסתגרות חברתית קיצונית בחדרם לתקופות ממושכות). צעירים אלה, מתמודדים עם חוויות עוצמתיות של חרדה ותחושת חוסר מסוגלות.

בסדנה נכיר את הסינדרום, האטיולוגיה ואפשרות השימוש בכלים טיפוליים שונים מהשדה הקוגניטיבי-התנהגותי, על מנת לסייע לאוכלוסייה זו.

מנחה הסדנה

ד"ר אוהד נחום, פסיכולוג קליני מומחה. עוסק בטיפול בחרדה בקרב ילדים, מבוגרים וספורטאים. מרצה בנושא בארץ ובעולם, מנהל המרכז להעצמה הורית העוסקת ביעוץ בגישת הסמכות החדשה

קהל יעד

מתאים לכולם/

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5444015
Communication - Content - Relationship
info@itit.org.il

93.

שם הסדנה: מיינדפולנס למתחילים

מנחה: שחף ארז

תוכן הסדנה

מיינדפולנס הינה אחת מהגישות המובילות כיום בגל השלישי של טיפולי הפסיכותרפיה. הסדנה תכלול היכרות ראשונית עם התאוריה ותפיסת העולם שעומדת בבסיס הגישה – ננסה להבין מה זה מיינדפולנס (קשיבות) ומה זה לא. נציג טכניקות תרגול שונות, נטעם מהתערבויות טיפוליות ברוח הגישה ונתנסה במספר תרגולים בכדי להטיב להבין את אופי ומשמעות התרגול. לבסוף, נשוחח על האפשרות להיעזר במיינדפולנס במרחב הטיפולי ובחיי היום יום, בעבודה עם מבוגרים ובעבודה עם ילדים.

מנחה הסדנה

שחף ארז, פסיכולוג קליני ומומחה לטיפול מבוסס מיינדפולנס. מנחה קבוצות מיינדפולנס למבוגרים ולילדים.

קהל יעד

הסדנה מיועדת לאנשי מקצוע שזו ההיכרות הראשונית שלהם עם הגישה.

הכנס השנתי המקוון של איט"ה

22-23 בפברואר 2021

KALEIDOSCOPE 03-5446015
Communication - Content - Relationship
info@it.co.il

94.

שם הסדנה: עקרונות של יצירת בעיות ופתירתן

מנחת הסדנה עירית וגנר, מטפלת, מדריכה ומרצה

תוכן הסדנה

הסדנה תעסוק בדרך שבה בעיות מתהוות ומונצחות במקרים מסוימים וכיצד הן נפתרות במקרים אחרים.

קשיים – הם מצבים בלתי רצויים אותם ניתן לפתור על ידי צעדים בעלי הגיון פשוט.

בעיות – הם מצבים חסרי מוצא, נקודות קיפאון, הסתבנויות הנוצרות ונשמרות באמצעות טיפול כושל בקשים.

קיימים מספר דרכים להיווצרות טיפול כושל:

- הכחשת קיום קושי

- ניסיון לשנות את שלא ניתן לשינוי

- ניסיון לפתור בעיות בדרך לא נכונה המייצרת מעגל מרושע

קיימים שני סוגי שינויים

שינוי ממעלה ראשונה - נראה כמבוסס על השכל הישר.

שינוי ממעלה שניה – נראה בלתי צפוי וקיים בו יסוד פרדוקסלי.

דוגמאות: בחדדות: "הפתרון" הימנעות, מהווה את הבעיה, הפסקת פתרון הבעיה (הניסיון לנוע בשטח חופשי מחדה) פותרת את הבעיה.

בתחום הזוגי: לחקור בן זוג סגור מביא להגברת ההסתגרות המגבירה את החקירה וכך הם נלכדים "במעגל מרושע".

מטרת הסדנה: ללמוד להמשיג באיזה מצבים נכונה התמודדות ממעלה ראשונה ובאיזה נכונה התמודדות ממעלה שנייה.

הסדנה תכלול התנסות בהמשגות אלה בטיפול פרטני וזוגי.

קהל יעד

מתאים לכולם/ן

פריטי ביבליוגרפיה

ואצלאוויק, פ., ויקלנד, ג'., פיש, ר., (1979), שינוי, עקרונות של יצירת בעיות ופתירתן, ספרית הפועלים.

גוטמן, ג'., סילבר, נ., (2019), שבעת העקרונות לנישואים מאושרים, אגם.