



# הצטרפו לתכנית ההכשרה המבוקשת

באישור:



אגודת  
הרופאים והמטפלים  
בשפחה בישראל



# CBT

## טיפול קוגניטיבי התנהגותי



## על התכנית

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (באנגלית: **Cognitive Behavioral Therapy**, CBT) הוא טיפול פסיכולוגי המבוסס על שילוב של רעיונות מהטיפול ההתנהגותי והטיפול הקוגניטיבי. השיטה משלבת את הרעיון לפיו על מנת ליצור שינוי אצל המטופל יש צורך בשינוי בתפישת המציאות, כפי שנעשה בטיפול הקוגניטיבי, ועם הרעיון לפיו יש צורך ליצור שינוי בהתנהגות המטופל ולכן יש צורך גם בלמידה ותרגול של התנהגויות חדשות, כפי שמקובל בטיפול ההתנהגותי. הגישה הקוגניטיבית (הכרנית) מבוססת על ההנחה שכל אחד מגיב אחרת כלפי המציאות בהתאם לפירוש שהוא נותן לה. הטיפול המשולב הוכח כיעיל בטיפול בדיכאון ובהפרעות חרדה שונות. יתרון הטיפול הוא בכך שהוא קצר מועד ומאפשר שינוי בזמן קצר יחסית. מסיבה זו מחקרים מוכיחים כי אחוזי היעילות של טיפול קוגניטיבי התנהגותי גבוהים לעומת סוגי טיפול אחרים.



## מטרות התכנית

התכנית תכשיר את משתתפיה לטיפול בשיטה הקוגניטיבית התנהגותית בהתאם לדרישות אי"ה - האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי. מטרת התכנית היא להעניק ידע עיוני רחב היקף ועדכני שילווה בתרגול, פראקטיקה והעשרת מיומנויות.



## קהל היעד

- בעלי תואר שני בפסיכולוגיה, קרימינולוגיה קלינית, יעוץ חינוכי, טיפול באומנות. יועצים חינוכיים יידרשו להציג גם רישיון ייעוץ.
- עובדים סוציאליים
- בעלי תואר ראשון לפחות ממוסד להשכלה גבוהה המוכר ע"י המל"ג / משרד החינוך בתחומי הטיפול והחינוך: יעוץ חינוכי, הפרעות בתקשורת, ריפוי בעיסוק, סיעוד
- הקבלה לתכנית מתבצעת על פי הקריטריונים המתעדכנים באתר אי"ה.



## תכנית הלימודים

התכנית תתקיים אחת לשבוע במשך שנתיים.

התכנית כוללת 540 שעות לימוד לפי החלוקה הבאה:

**30** מפגשים בכל שנת לימודים שיכללו **6** שעות אקדמיות שיתחלקו ל **4** שעות עיוניות ושעתיים תרגול מיומנויות.

**סה"כ שעות אקדמיות: 240**

**סה"כ שעות תרגול מיומנויות: 120**

כמו כן ידרשו התלמידים לקריאת חומרי לימוד, הכנת תרגילים ומטלות וכתבת דוחות טיפול בהיקף של כשעתיים שבועיות.

**סה"כ שעות קריאה ותרגול: 130**

בנוסף לשעות תרגול המיומנויות יחויב כל תלמיד ב 50 שעות הדרכה (קבוצתית ופרטנית). ההדרכה תינתן בנפרד, בקבוצות של עד 4 תלמידים ובתוספת תשלום. ההדרכה תנתן ע"י שני מדריכים שונים מוסמכים ומוכרים ע"י איט"ה. בוגרים שיהיו מעוניינים להגיש מועמדות לחברות באיט"ה יידרשו להשלים 50 שעות הדרכה פרטניות נוספות בנוסף ל 50 השעות שדרושות לסיים הקורס. ההחלטה על קבלה כחבר איט"ה היא של וועדות איט"ה בלבד ומתעדכנות באתר איט"ה.

תלמידי התכנית יוכלו להשתלב בעבודה מעשית במסגרות טיפוליות איתם עובד המרכז בשיתוף פעולה, וביניהם מרכז מטיבת"א - מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי.



## סגל מקצועי

- דר' נפתלי הלבפשטאט Ph.D : מטפל מומחה ומדריך cbt מוכר ע"י איגודי cbt הישראלי והאירופאי. פעיל כמורה ומדריך בארץ ובחו"ל - רכז התכנית.
  - דר' אהרון פלשמן, פסיכיאטר מבוגרים, ילדים ומתבגרים
  - דר' היידי וייסברג, פסיכולוגית, מטפלת ומדריכה מוסמכת
  - צבי ריצמן, MSW, חבר מומחה
  - דר' אריה אשדת Ph.D יועץ חינוכי, מטפל זוגי ומשפחתי
  - עודד המרמן M.A, פסיכולוג רפואי מומחה
- בתכנית ישולבו מרצים אורחים נוספים.



## נושאי הלימוד

### שנה א':

הבסיס התיאורטי ל-CBT  
מיומנויות הטיפול והקשר הטיפולי  
הראיון המוטיבציוני  
אבחון והערכה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי  
שאלונים מובנים ושאלונים לדיווח עצמי  
המשגה וקביעת מטרות טיפוליות  
טכניקות טיפול התנהגותיות  
טכניקות טיפול הכרניות  
סוגי הפרעות: פוביות, פאניקה, דיכאון, הפרעת חרדה חברתית  
טיפול תרופתי ו-CBT  
שיקולים חברתיים: CBT באוכלוסיות שונות  
"הגל השלישי" ב-CBT, ACT  
המודל האוניברסלי של ברלאו  
תרגול מיומנויות

## שנה ב':

סוגי הפרעות: OCD, הפרעת חרדה פוסט טראומטית, הפרעת חרדה כללית

MBCCT - טיפול קוגניטיבי מבוסס-מיינדפולנס

CBT ובעיות רפואיות

CBT והפרעות שינה

טרנס אבחוני

CBT, זוגיות ומיניות

CBT וילדים ובני נוער

ADHD | CBT

תרגול מיומנויות



## דרישות התכנית

1. 80% נוכחות והשתתפות פעילה.
2. קריאת חובה מתוך רשימה שתוגש לתלמידים בתחילת השנה. לתשומת ליבכם - חלק מקריאת החובה הם מאמרים באנגלית.
3. בתום כל שנת לימודים יתקיים מבחן אשר יבחן את בקיאות התלמידים הן בחומר שנלמד בכיתה והן בחומר הקריאה. מעבר של המבחן בסוף שנה א' יהווה תנאי למעבר לשנה ב'. המבחן של סוף שנה ב' יהווה תנאי לקבלת התעודה. ציון עובר - מעל 60.
4. תרגול המיומנויות בכיתה יכלול הדגמות ותרגול של הטכניקות הנלמדות במהלך הקורס. התרגול ישמש להצגת מקרים על ידי התלמידים וניתוחם ממשותף בכיתה. כל תלמיד יידרש להצגת שני מקרים לפחות במהלך הלימודים (מקרה אחד בכל שנה). המקרים יוגשו בכתב ויקבלו ציון מרכז התכנית. הצגת המקרה ברמה נאותה היא תנאי לסיום הקורס.
5. 50 שעות הדרכה על ניפולים, מאושרים ע"י 2 מדריכים מוסמכים של איט"ה.





## ימים ושעות הלימוד

ימי שני בין השעות 16.30-21.00  
הלימודים יתקיימו בזום.



## תעודה

למסיימי התכנית בהצלחה תוענק תעודה  
מטעם מרכז 'נ.ג. באישור אי"טה ובשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה  
בישראל על סיום בהצלחה לימודי CBT.



## עלויות

דמי רישום: סך 300 ₪  
שכ"ל: 11,000 ₪ לשנת לימודים.  
העלויות אינן כוללות עלויות הדרכה.  
ההדרכות נקבעות ומשולמות ישירות למדריכים.

אפשרויות פריסת תשלומים:  
עד 12 תשלומים ללא ריבית בכרטיס אשראי, עד 10 תשלומים בשיקים.



## נהלי הרשמה

על מנת להירשם יש להמציא את המסמכים הבאים:

1. טופס הרשמה
  2. קורות חיים והעתקי תעודות ותארים
  3. תמונת פספורט
  4. דמי רישום בסך 300 ש"ח. דמי הרישום מהווים תשלום ראשון משכר הלימוד לקורס.
- המועמדים יעברו תהליכי סינון וראיון אישי.



## לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים | ד'בוטניסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע

[YNRCOLLEGE.ORG](http://YNRCOLLEGE.ORG) > [RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG](mailto:RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG)

מרכז יג'ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה