

מפגשי קשיבות עבור מטפלי DBT

מכון אופק ללימוד וטיפול DBT מזמין אנשי מקצוע שלמדו ומטפלים בגישה הטיפולית למפגש סדנאי בו נלמד ונתרגל את מיומנות הליבה של ה-DBT: מיינדפולנס (קשיבות). מסגרת שתאפשר המשך לימוד, תרגול והדרכה עבור מטפלים שמתרגלים קשיבות כחלק מהיותם מטפלי DBT.

הרציונל: עבור מטפלי DBT קשיבות היא עמדה ושפה, וגם מיומנות יעילה עבורנו וכזו שאנחנו מלמדים את מטופלינו. קשיבות היא מצב הוויה שניתן לפתח. זו מיומנות מורכבת ללמידה ובעיקר דורשת תרגול מתמשך. פלטפורמות קיימות לתרגול מציעות קהילת מתרגלים (בסיס חשוב להמשכיות לאורך זמן), אך אינן מאפשרות לנו, פסיכותרפיסטים שעובדים בגישות טיפוליות מבוססות מיינדפולנס, לחפש אחר התאמות ודיוקים עבורנו ועבור המטופלים שלנו. במסגרת הנחת היסוד שלנו, לפיה אנחנו עושים כמיטב יכולתנו וגם יכולים וצריכים להשתפר, אנו מציעים מרחב דיאלקטי לעבודת שינוי במיומנות הקבלה המרכזית שלנו כמטפלי DBT.

קהל היעד:

- אנשי מקצוע שלמדו DBT ועובדים בגישה (מטפלי ACT מוזמנים להצטרף).
- אנשי מקצוע שמכירים את מיומנות הקשיבות ומעוניינים לחזקה ולהטמיעה יותר בעבודתם המקצועית.

העלות היא 250 ₪ למשתתף למפגש. **המפגש יתקיים ביום שישי ה- 20.3.2026.**

המפגש ייערך בזום למשך שעות וחצי (3 ש"א), בשעות 10:00-12:30 עם הפסקה קטנה באמצע, ויועבר על ידי נעמה שוורץ, יולי כרם חנוך ודנה ספקטור (נתון לשינוי, בהתאם למספר הנרשמים)

- נציע תרגול מגוון בניסיון להתאים לצרכים ומצבים שונים. נזהה קשיים ומכשולים ונחפש אחר פתרונות.
- נעסוק בשאלות הדרכתיות לגבי לימוד ותרגול קשיבות, בטיפול הפרטני או בקבוצת המיומנויות. משתתפים שמעוניינים להציג התייעצות מוזמנים לשלוח אלינו מראש רקע ושאלה.

רישום ניתן לעשות דרך הקישור הזה: <https://forms.gle/mt1amVjnhtiRASvq9>

תשלום - ניתן לשלם בהעברה בנקאית לחשבון מכון אופק, הבנק הבינלאומי הראשון לישראל בע"מ (31), סניף 127 (אביבים), חשבון 71604.

לאחר תשלום יש לשלוח אישור העברה למייל המכון - ofekdbt@gmail.com, עם ציון עבור מה התשלום ותשלח אליכם קבלה.

*פתיחת הקבוצה מותנה במספר מינימום של נרשמים.

נשמח להיפגש, נעמה, יולי ודנה