

יישום שפת ה-DBT בעבודה הייעוצית-חינוכית-שיקומית

עקרונות וכלים דיאלקטיים-התנהגותיים לעבודה במערכות חינוך, שיקום ורווחה

מרצות: ד"ר ענת דגני רצבי ונורית פייגל

צוות מכון אופק לטיפול והוראת DBT

היקף הקורס: 30 שעות אקדמיות - אוקטובר-דצמבר 2026

קורס מקוון

תיאור הקורס

לאור הניסיון המצטבר במכון אופק והפניות הרבות שקיבלנו מאנשי מקצוע הנמצאים בחזית העשייה החינוכית-טיפולית, זיהינו צורך ממשי בהתאמת הכלים היעילים של הגישה הדיאלקטית התנהגותית (DBT) למרחבי החינוך, השיקום והרווחה.

אנו שמחים להציג קורס ייעודי המתרגם את עקרונות ה-DBT לכלים יישומיים עבור יועצים, אנשי חינוך ומובילי שיקום. אנשי מקצוע הניצבים כיום בחזית המפגש עם מצוקות הולכות וגוברות של ילדים, מתבגרים ומבוגרים צעירים (Emerging Adulthood), הכוללות התנהגויות אימפולסיביות, תוקפנות ומצבי קצה רגשיים – אירועים המעוררים פעמים רבות תחושות של חוסר אונים ושחיקה מקצועית.

הקורס מציע מענה מבוסס ראיות (Evidence-based) לבניית 'ארגז כלים' יישומי המבוסס על עקרונות ה-DBT (טיפול דיאלקטי-התנהגותי), גישה מובילה לטיפול בקשיי ויסות.

הלמידה תתבסס על שפת ה-DBT ותתמקד בשני צירים:

1. **חוסן איש המקצוע:** פיתוח מיומנויות של ויסות רגשי וולידציה עצמית עבורנו כאנשי מקצוע, ככלי למניעת שחיקה ושימור היעילות גם באירועים סוערים.
2. **כלים פרקטיים לשטח:** רכישת מיומנויות להרגעת מצבי קונפליקט, ניהול תקשורת מקדמת עם בני נוער, הורים ואנשי צוות, ושימוש בוולידציה ככלי מרכזי לשינוי התנהגותי.

אוכלוסיית היעד: קורס זה מיועד ליועצים חינוכיים ולצוותי חינוך (רכזים ומורים לחינוך מיוחד) במסגרות חוץ ביתיות (פנימיות, מעונות, הוסטלים, בתים מאזנים). כולל גם עובדים סוציאליים, אנשי סיעוד, מנהלי מסגרות שיקומיות ורכזי הוסטלים.

הקורס מתמקד בהרחבת ה-DBT מטיפול בחדר הטיפולים לשפה משותפת של המרחב בו חיי היומיום מתקיימים; בניית 'מרחב עבודה מווסת', מתן כלים להתמודדות עם מצבי קצה רגשיים ומניעת שחיקה של אנשי הצוות.

עבודה במסגרות טיפוליות (חוץ ביתיות, מוסדיות, סגורות או פתוחות) מחייבת איזון עדין בין שמירה על ביטחון לבין יצירת מרחב טיפולי חומל ויעיל. גישת ה-DBT מציעה מסגרת עבודה המאפשרת לצוות לפעול בצורה מווסתת וצפויה, גם מול התנהגויות קצה כמו פגיעה עצמית, הרס, אלימות, איומים וכדו'.

*הקורס מקנה שפה וכלים לניהול התערבויות בתוך המערכות, הוא אינו מסמיך את המשתתפים להיות מטפלי DBT.

התכנים שילמדו בקורס

- **התיאוריה הביו-סוציאלית:** הבנת המנגנון שמאחורי קשיי ויסות והתנהגויות מאתגרות.
- **מיומנויות של קשיבות (Mindfulness) ועמידות במצוקה:** כלים לוויסות עצמי שלנו כאנשי מקצוע והפחתת שחיקה.
- **אמנות הולידציה (תיקוף):** למידת רמות הוולידציה ככלי מרכזי להפחתת התנגדות והסלמה ובניית ברית לעבודה משותפת להשגת מטרות מוסכמות (במחלקה, פנימייה, בית מאזן, מעון, בי"ס).
- **פיתוח מיומנויות של שינוי,** היכרות עם מיומנויות ויסות רגשי, ויעילות בינאישית.
- **ביסוס עמדה דיאלקטית:** החזקת המתח הדיאלקטי בין **קבלה לשינוי**; היכולת המקצועית להחזקת דרישות וכללים לצד החזקת היכולת הרגשית והתפקודית כפי שנדרש במסגרת.
- **בהתאם לקבוצת הלומדים שירשמו ולצורך שיעלה נדון בהטמעת פרוטוקולים לניהול אירועי קצה** (אובדנות, אלימות, הרס) המשלבים בטיחות עם שמירה על כבוד ומניעת הסלמה. ונתעמק במושג **קבלה רדיקלית** כעמדה מקצועית ורגשית בעבודה חינוכית-ייעוצית עם ילדים והוריהם.

* לבוגרי הקורס הזה ובמידה ויהיה ביקוש נפתח קורס המשך של לימוד, תרגול והטמעת מיומנויות DBT.

דרכי הוראה

הקורס יועבר בזום בצורה חווייתית הכוללת הרצאות, אמצעי המחשה וצפייה בסרטונים, תרגול בקבוצות קטנות, משחקי תפקידים וניתוח מקרים שהמשתתפים יביאו מעולמם המקצועי (התמודדויות מהשטח).
הלומדים יקבלו דפי תרגול והדרכה כפי שפותחו במכון אופק לטיפול והוראת DBT

מרצות הקורס

ד"ר ענת דגני-רצבי, Ph.D, פסיכולוגית קלינית מומחית. מטפלת ומדריכה בגישה פסיכודינמית אינטגרטיבית ובגישה דיאלקטית-התנהגותית (DBT). טיפול פסיכולוגי במבוגרים ובני נוער, והדרכת הורים. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ואנשי מקצוע. מלמדת ומדריכה אנשי מקצוע בטיפול בגישת DBT במסגרת מכון אופק. מדריכה בתוכנית עוגן ללימודי פסיכותרפיה אינטגרטיבית במכון מפרשים במכללה האקדמית תל אביב-יפו.

נורית פייגל, (M.S.W), עובדת סוציאלית קלינית. מטפלת DBT במכון אופק, טיפול במתבגרים, מבוגרים והורים. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ואנשי מקצוע. מלמדת ומדריכה אנשי מקצוע בטיפול בגישת DBT במסגרת צוות ההוראה של מכון אופק ובתכנית עוגן במכון מפרשים במכללה האקדמית תל אביב-יפו.

מועדי הקורס:

הקורס יועבר בזום, לאורך 10 מפגשים בימי שלישי בשעות 08:30–11:00 בתאריכים: 06/10/2026, 13/10/2026, 20/10/2026, 27/10/2026, 03/11/2026, 10/11/2026, 17/11/2026, 24/11/2026, 01/12/2026 ו-15/12/2026.

- היקף הקורס הוא 30 שעות אקדמיות. 10 מפגשים, כל מפגש בהיקף של 3 ש"א – בזום.
- מחיר הקורס: 2500 שקלים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם מכון אופק.

כיצד נרשמים?

על מנת להירשם לקורס יש להעביר דמי מקדמה בסך 400 שקלים בהעברה בנקאית לחשבון מכון אופק: הבנק הבינלאומי הראשון לישראל בע"מ (31), סניף 127 (אביבים), חשבון 71604. יש לשלוח אישור העברה למייל המכון - ofekdbt@gmail.com.

- דמי המקדמה יוחזרו במקרה של הודעה על ביטול עד שבועיים לפני מועד תחילת הקורס ובניכוי 50 ש"ח עבור דמי טיפול ועמלות.
- קבלה ירוקה תשלח בדוא"ל (כתבו לנו על שם מי לכתוב את הקבלה).

- * את התשלום המלא עבור הקורס יש להסדיר לפני מועד תחילתו, יישלח לינק לתשלום באשראי עם אפשרות חלוקה עד ל-4 תשלומים שווים.
- * במקרה שמגיעים 3 אנשים ויותר ממקום עבודה אחד, תינתן הנחה של 10%.
- * פתיחת תכנית ההכשרה מותנית במינימום משתתפים.

למעוניינים להירשם: <https://forms.gle/9s6Fst9xpgefT2Q86>

פרטים נוספים ניתן למצוא באתר המכון: <https://www.ofek-dbt.com/dbt-professional-training> <https://> לשאלות ומידע חסר אנא פנו למזכירות המכון בטלפון: 054-5586746, או בדוא"ל: ofekdbt@gmail.com

בברכה,

צוות הוראה, מכון אופק.