



## **מיומנויות הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT)**

**קורס סמסטרילי – סמסטר ב'**

**מרכזת הקורס: גב' דנה ספקטור - מנהלת מכון אופק**

**מרצות: דנה ספקטור ויולי כרם חנוך, צוות מכון אופק**

DBT (טיפול דיאלקטי התנהגותי) הוא טיפול אינטגרטיבי מבוסס ראיות שפיתחה פרופ' מרשה לינהן (Linehan) במטרה לשפר את איכות חייהם של אנשים הסובלים מהפרעות קשות בוויסות רגשי. השיטה כוללת שימוש באלמנטים מתוך גישות טיפוליות שונות: הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, התמיכתית והפסיכו-דינאמית (במיוחד גישת העצמי והגישה האינטרסובייקטיבית), וכן אלמנטים מתוך תורת הזן-בודיהיזם. האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי התנהגותי הם התיאוריה ההתנהגותית, קשיבות (mindfulness) והפילוסופיה הדיאלקטית. המאפיינים הייחודיים של הגישה הם דיאלקטיקה שמשמעותה קירוב בין ניגודים תוך תהליך מתמשך של סינתזה וקשיבות (mindfulness), שמשמעותה התבוננות מכוונת ולא שיפוטית, המהווה עמדה טיפולית כמו גם מיומנות בסיסית עבור המטופלים והמטפלים כאחד. קיים דגש על קבלה כבסיס לשינוי וסינתזה בין תפיסה של תורת הזן-בודיהיזם לבין תפיסות פסיכולוגיות מערביות.

**הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT) כולל מערך של ארבעה אלמנטים עיקריים:** טיפול פרטני, לימוד מיומנויות בקבוצה, ייעוץ טלפוני בין הפגישות וקבוצת הדרכה ותמיכה למטפלים. סמסטר זה יתמקד בלימוד חווייתי של **מיומנויות DBT**, כולל התנסות של המשתתפים בהנחיית קבוצת המיומנויות. לקראת שלב זה בהכשרה יקבלו הלומדים את הפרוטוקול המלא כפי שתורגם והותאם ע"י צוות מכון אופק, כולל דפי הנחיה ועזרי הוראה עבור מנחי קבוצות. המשתתפים יתנסו בשימוש במיומנויות על עצמם, כולל תרגול בין הפגישות, ובנוסף יתנסו בפועל בהנחיית המיומנויות לקבוצת המשתתפים, מה שידרוש קריאה והכנת החומר. קבוצת הלימוד תקנה למשתתפים היכרות עם חלק מהמיומנויות שמלמדים מטופלים ב-DBT. מיומנויות אלה מהוות אלמנט מרכזי ואינטגרלי במערך הטיפול הדיאלקטי התנהגותי. בנוסף, הקבוצה תאפשר למשתתפים לימוד כלים שיכולים להיות לעזר עבורם באופן אישי, וכן להוות חלק ממערכי טיפול אחרים.

### **הנושאים שילמדו:**

- א. מיומנות הקשיבות (mindfulness)** שהיא מיומנות הליבה ועליה מתבססות במידה רבה המיומנויות האחרות. מיומנות זו מתמקדת באימון לתשומת לב מודעת ללא שיפוטיות.
- ב. מיומנות הוולידציה**, עם דגש על היכולת לוולידציה עצמית.
- ג. מיומנויות לרכישת יעילות בקשרים בינאישיים:** מיומנויות אלה מבוססות על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומתמקדות בדרכים יעילות לבקש ולסרב.
- ד. מיומנויות לוויסות רגשי:** גם מיומנויות אלה מבוססות על הגישה הקוגניטיבית התנהגותית ומתמקדות במודל הרגשי וזיהוי מיתוסים.
- ה. מיומנויות לעמידות במצבי מצוקה:** ריכוז מיומנויות מסוגים שונים להתמודדות עם מצבי משבר אקוטיים, וכן עבודה על קבלה רדיקלית של המציאות.

## מטרות הקורס – סמסטר ב' :

- לימוד הרציונל והגישה ללימוד מיומנויות, תוך מתן דוגמאות על-ידי המרצות והמשתתפים.
- התנסות חווייתית בלימוד מיומנויות ה-DBT: קשיבות (mindfulness), ולידציה עצמית, ויסות רגשי, עמידות במצוקה ויעילות בינאישית. כולל התנסות של הלומדים בהנחיית קבוצת המיומנויות.

\***דרישות הלמידה :** נוכחות, תרגול בין הפגישות, הכנת חומר והנחייתו בקבוצה, תרגול בשיעורים.  
\*קורס זה מיועד למסיימי הקורס התיאורטי. תתאפשר הצטרפות של אנשי מקצוע שכבר למדו את הקורס התיאורטי בשנים קודמות ובמסגרות אחרות.  
\*בהתאם למס' הנרשמים יוחלט האם בסמסטר השני הקורס יפוצל לשתי קבוצות, שיונחו בנפרד ע"י דנה ויולי.  
\*מפגשי המיומנויות לא יוקלטו במלואם.

דנה ספקטור (M.S.W) עובדת סוציאלית. מנהלת מכון אופק. מטפלת בגישה הדיאלקטית התנהגותית (DBT) במסגרת מכון אופק. מלמדת ומדריכה אנשי מקצוע מתחום הפסיכותרפיה והחינוך. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ואנשי מקצוע. מלמדת ומדריכה בגישת ה-DBT במכון אופק ובמסגרות ציבוריות ופרטיות.

יולי כרם חנוך (M.S.W) עובדת סוציאלית, מטפלת בגישה הדיאלקטית התנהגותית במסגרת מכון אופק. ממקימות המכון הירושלמי לטיפול DBT. מטפלת בצעירים, במבוגרים ובמתבגרים, מנחה קבוצות מיומנויות DBT, מלמדת ומדריכה בגישת DBT אנשי טיפול וחינוך במסגרות שונות.

## הקורס יתקיים בזום, יתקיימו 2 מפגשים פרונטליים במהלך הסמסטר.

מבנה הקורס: הקורס בן 14 מפגשים. משך כל מפגש 3 שעות אקדמיות (סה"כ 42 שעות אקדמיות).  
הקורס יחל ב- 27.2.25 ויסתיים ב-26.6.25 ויתקיים בין השעות 15:00 לבין 17:30 בימי חמישי בשבוע בזום.  
תאריכי הקורס: 27.2.25, 6.3.25, 20.3.25, 27.3.25, 3.4.25, 10.4.25, 8.5.25, 15.5.25, 22.5.25, 29.5.25, 5.6.25, 12.6.25, 19.6.25, 26.6.25. (לא יתקיימו שיעורים בתאריכים: 13.3 – פורים, 17.4 – פסח, 24.4 – יום השואה, 1.5 – יום העצמאות).

הקורס אינו מוכר לגמול השתלמות.

הקורס הינו באישור איט"ה - אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי ובחסות מלאה של היחידה לפיתוח מקצועי, הפקולטה לחינוך אוניברסיטת בר אילן.

**עלות הקורס 3200 ₪ כולל מע"מ. הנחה של 5% לנרשמים לפני סוף חודש יוני 2024.**  
**ניתן לבטל הרשמה עד שלושה שבועות לפני תחילת הקורס ואז יוחזר התשלום במלואו, לאחר מכן לא ניתן לבטל והתשלום לא יוחזר.**

לפרטים והרשמה יש לפנות: ליעקב סיני 'התוכנית הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי'

מצולות ים 21 גבעתיים 53488 טלפונים: 03-5713902, 03-7314415, 052-2224959

<https://www.cbtyakovsinai.com/> Yakov@cbtyakovsinai.com