

## קורס מקיף בסכמה תרפיה

המרכז לפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית בשיתוף המרכז לסכמה תרפיה כפר סבא, מציע תכנית הכשרה מלאה ופורמלית בסכמה תרפיה, המוכרת ע"י ה- ISST (הארגון הבינלאומי לסכמה תרפיה).

## מסגרת הקורס

ימי לימוד – ימי ב', בין השעות 15:30 – 18:00, המפגשים יתקיימו בזום

תאריכים: 20.5.24 ועד 16.9.24.

\* נא לשריין 2 ימי ב' נוספים מתום הקורס (23 + 30 בספטמבר 2024), למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

**\*\*פתיחת הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כיוון שמספר המקומות מוגבל**  
**היקף הקורס –** הקורס כולל 60 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 18 מפגשים.

**תנאי קבלה –** הקורס המקיף פתוח למטפלים מגישות שונות עם ניסיון קליני של 3 שנים לפחות בתחום בריאות הנפש ו / או בפסיכותרפיה.

**מנחה –** הגרה פלדמן, MSc

## סכמה תרפיה

סכמה תרפיה הינה גישה אינטגרטיבית המתאימה לטיפול בכל קשת הפרעות האישיות וכן לטיפול בקשיים ובדפוסים רגשיים ו/או בינאישיים מתמשכים. היא פותחה בשנות השמונים על ידי הפסיכולוג האמריקאי ג'פרי יאנג, והיא צוברת תאוצה רבה במהלך השנים האחרונות עקב מחקרים ברחבי העולם המוכיחים את יעילותה.

גישה זו נשענת על רעיונות מהשדה הפסיכודינמי - בעיקר תיאוריות התקשרות ויחסי אובייקט, והיא עושה שימוש יישומי הן בהתערבות קוגניטיבית-התנהגותית והן בהתערבויות עוצמתיות מבוססות רגש וחוויה. מרכיב העבודה החווייתית רגשית, כמו גם מרכיב הקשר הטיפולי, הינם המרכיבים המשמעותיים ביותר בטיפול והינם מכוונים למתן מענה לצרכים רגשיים בלתי מסופקים בעבר ובהווה.

## ייחודיות הקורס

במהלך המפגשים נלמד את המודל התיאורטי של הגישה ואת המודלים הספציפיים להפרעות אישיות שונות. נכיר את השיטות הייחודיות להערכה, את תהליך ההמשגה ואת בניית התכנית הטיפולית הנגזרת ממנה. נתרגל את העמדות הטיפוליות המרכזיות בסכמה תרפיה ואת שיטות ההתערבות השונות, ונלמד מתי ובאיזה אופן עושים בהן שימוש.

הקורס ישלב בשלביו השונים **למידה תיאורטית ותרגול מעשי**. הוא יכלול צפייה **בסרטים טיפוליים, דוגמאות והדגמות, התנסויות אישיות ותרגול** כלים ומיומנויות דרך משחקי תפקידים בחדרי הזום.

## תכנית הלימודים

### מטרה:

יצירת בסיס תיאורטי ומעשי מספק, בכדי שמשתתפים יוכלו להתחיל ליישם את הרעיונות והשיטות של סכמה תרפיה בעבודתם הקלינית.

### תכני הקורס:

\* רקע

\* מרכיבי המודל התיאורטי:

צרכי הליבה הרגשיים, סכמות בלתי מסתגלות וסגנונות התמודדות, מצבי סכמה/מודים

\* שיטות הערכה ושימוש בשאלונים

\* המשגה בסכמה תרפיה ובניית תכנית טיפולית

\* עמדות טיפוליות מרכזיות: הורות חלקית מתקנת ועימות אמפתי

\* התערבויות חוויתיות מבוססות רגש – רישום מתקן בדמיון ועבודת כיסאות.

\* התערבויות קוגניטיביות והתנהגותיות

\* מודלים להפרעות אישיות ספציפיות – BPD, אשכול C ו- NPD.

\* סכמה תרפיה מהפנים החוצה – סכמות ומודים של המטפל

| שיעור | נושא                             | תכנים                                                                                                                                                                  | קריאה מומלצת                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-3   | מושגי יסוד<br>והמודל<br>התיאורטי | 1. מושגים:<br>- צרכים רגשיים בסיסיים<br>- גורמים טמפרמנטים<br>- סכמות וסגנונות<br>התמודדות<br>- מודים (הוריים, ילדיים<br>ומודים של התמודדות)<br>2. חיבור המושגים למודל | Farrel M.F.; Shaw, I.A (2018). P. 7-33<br><br>Young, J.et al (2003) E., Chapter 1, p.1-62<br><br>Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011) p. 7-67<br><br>Jacob, G. ,Vangendern H., Seebauer Chichester L. (2015) |
| 4-5   | שיטות<br>הערכה /<br>איסוף מידע   | - ראיון קליני<br>- ניטור<br>- שאלונים<br>- התנהגויות במפגש<br>- הערכה בדמיון                                                                                           | Young, J.et al (2003) E., Chapter 2, p.63-90<br><br>Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011) p. 81-87, 89-92, 93-95                                                                                              |
| 5-6   | המשגה                            | - מידע חיוני ומטרות<br>ההמשגה<br>- סוגי המשגות                                                                                                                         | Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011) p. 71-78, 153-156                                                                                                                                                       |

| שיעור | נושא                                  | תכנים                                                                                                         | קריאה מומלצת                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6-7   | עמדות<br>טיפוליות<br>והקשר<br>הטיפולי | - הורית חלקית מתקנת<br>- קונפרונטציה אמפתית<br>- חשיפה אישית<br>- הצבת גבולות                                 | Rafaeli, E., Bernstein, D. P., &<br>Young, J. (2011) p. 71-78, 153-156                                                                 |
| 8-13  | כלים /<br>טכניקות                     | -טכניקות קוגניטיביות<br><br>- טכניקות התנהגותיות<br>* תרגולים<br>+<br>מבוא לטכניקות חוויתיות /<br>ממוקדות רגש | Young, J.et al (2003) E., Chapter 3,<br>p. 91-109<br><br>Rafaeli, E., Bernstein, D. P., &<br>Young, J. (2011). P. 105-111, 117-<br>119 |
|       | כלים /<br>טכניקות                     | טכניקות ממוקדות חוויה<br>ורגש (1):<br><br>עבודה בדמיון<br>* תרגולים                                           | Kellogg, S. (2004)<br><br>Roediger, E., Stevens, B.A.,<br>Brockman, R. (2018). P. 179-197                                              |
|       | כלים /<br>טכניקות                     | טכניקות ממוקדות חוויה<br>ורגש (2):<br><br>עבודת כיסאות<br>* תרגולים                                           | Young, J.et al (2003) E., Chapter 4,<br>p. 110-145<br><br>Roediger, E., Stevens, B.A.,<br>Brockman, R. (2018). P. 149-179              |

| שיעור | נושא                                                      | תכנים                                                                      | קריאה מומלצת                                                      |
|-------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 14-15 | הפרעת אישיות גבולית BPD                                   | - מודל המודים<br>- מבנה הטיפול<br>- דגשים ייחודיים להפרעה                  | זקין, ג. , דיאמנט, א. , ישראל, א. , רפאלי, א. , פלדמן, ה. (2017). |
| 15-16 | Cluster C: אישיות המנעותית, תלותית, אובססיבית קומפולסיבית | - מודל המודים לכל אחת מההפרעות<br>- דגשים ייחודיים לכל הפרעה<br>- פרוטוקול | Arntz, A. (2012)                                                  |
| 16-17 | הפרעת אישיות נרקיסיסטית NPD<br>* במידה והזמן יאפשר        | - מודל המודים<br>- מיקוד הטיפול ודגשים ייחודיים                            | Behary, T.W., (2013)                                              |
| 18    | סכמות של המטפל – מהפנים החוצה+ סיכום                      | התנסות במליאה                                                              | Farrel M.F.; Shaw, I.A (2018)                                     |

\*הקלטות הקורס יהיו זמינות לצפייה עד 3 חודשים עם סיום הקורס (סוף נובמבר 2024).

חוברת הקורס ומצגות השיעורים יהיו זמינים למשתתפים וניתנים להדפסה

## דרישות הקורס ותעודה

80% נוכחות לשם קבלת תעודה מוכרת מטעם ה- ISST והמרכז לסכמה תרפיה, אשר מעידה על השתתפות בקורס המלא ומהווה שלב ראשון בתהליך ההסמכה (לבעלי תואר שני טיפולי בלבד).

\* יתקבלו לקורס מטפלים בעלי ניסיון קליני של מינימום 3 שנים בתחום בריאות הנפש ו / או בפסיכותרפיה.

\* למעוניינים בתהליך [הסמכה כמומחה בסכמה תרפיה](#) - דרישת סף של ה- ISST הינה תואר שני טיפולי, ו/או הכרה כמומחה/מדריך באגודה מקצועית מוכרת בעלת דרישות סף המקובלות בעולם (כגון איט"ה או יו"ת).

למידע נוסף באתר ה- ISST:

<https://schemasociety.wildapricot.org/2017-2018-ISST-Individual-Certification-Requirements>

## מנחת הקורס

הקורס מועבר על ידי הגרה פלדמן, בעלת תואר שני בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית. מקימת המרכז לסכמה תרפיה כפר סבא ומראשונות המוסמכות בארץ לטיפול והדרכה בסכמה תרפיה מטעם ה- ISST. מומחית ומדריכה באיט"ה.

מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית וכן במגוון תכניות לפסיכותרפיה. עוסקת שנים רבות בטיפול ובהדרכה און-ליין עם מטופלים ומודרכים מתרבויות מגוונות.

כותבת, מלמדת ומציגה בתחום בארץ ובכנסים בינ"ל.

## ספרות מומלצת

פלדמן, ה., רפאלי, א. מבוא לסכמה תרפיה, עמ' 68-91. בתוך: קווי מתאר לטיפול פסיכולוגי בהפרעות אישיות - מהדורה שנייה. פסיכולוגיה עברית. זקין, ג., דיאמנט, א., ישראל, א., רפאלי, א., פלדמן, ה. (2017). . אוחזר

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3498>

Arntz, A., & Jacob, G. (2012). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Chichester: Wiley.

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). : Wiley-Blackwell.

Behary, T.W., (2013). *Disarming the Narcissist: Surviving and Thriving with the Self-Absorbed*. New harbinger publications, Inc.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.

Roediger E, Stevens A.B, Brockman R. (2018). *Contextual Schema Therapy. An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation, and Interpersonal Functioning*. Context Peress.

Kellogg, S. (2004). *Dialogue encounters: contemporary perspectives on "chairwork" in psychotherapy*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41, 310-320

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.