

סילבוס קורס טיפול ממוקד מיינדפולנס וחמלה בנפגעי טראומה ושכול

ניהול אקדמי והובלה מקצועית: ד"ר רוני ברגר.

צוות ההוראה וההדרכה (על פי סדר הלימוד):

ד"ר רוני ברגר, פרופ' אייל פרוכטר, פרופ' ענת ברונשטיין קלומק, ד"ר קרן ריינר-נוי, ד"ר רונית שלו, גב' טלי הלמן מור, ד"ר סיגל קני-פז, פרופ' רועי סולומון, מר רונן סידי.

מבנה ומשך הקורס

15 מפגשים שבועיים, ימי שני 9:00-12:00 החל מה-28.12.26 ועד ה-5.4.27 באונליין.

סה"כ 60 שעות אקדמיות.

קהל יעד:

הקורס מיועד לאנשי מקצוע בתחומי הטיפול והשיקום, טיפול גוף-נפש ורפואה אלטרנטיבית אשר עוסקים בטיפול בנפגעים פוסט-טראומטיים.

עלויות ותשלום:

2,600 ש"ח - עד 4 תשלומים ללא ריבית.

פירוט המפגשים:

מועדי המפגשים	תכנים	התנסויות	מנחים
מפגש 1 28.12.26	הצגת המנחה, הקורס והמשתתפים, הצגת הגישה הטיפולית, מיפוי אוכלוסיות הטיפול, המכניזם הניורופיזיולוגי של דחק וטראומה, מערכות הוויסות הרגש, דחק טראומטי מתמשך והשפעותיו.	קונטמפלציה ראשונית, תרגיל באיתור לופים שליליים, תרגיל שלוש עיגולי הוויסות הרגשי ונשימה וואגלית.	ד"ר רוני ברגר
מפגש 2 4.1.27	חלון הסיבולת והשפעותיו, שונות קצב הלב (HRV) והיחס לקצב הנישמה, כלים לוויסות גופני וקוגניטיבי ולהתמודדות עם דחק טראומטי מתמשך.	תרגול נשימה וואגלית, סריקת גוף וקרקוע, השהיית תגובה ומיינדפולנס, פנדולציה סומטית ומדיטציית ההר.	ד"ר רוני ברגר
מפגש 3 11.1.27	פנומנולוגיה ואפידמיולוגיה של נפגעי טראומה, אבחון הפרעות פוסטטראטמטיות שונות, אבל טראומטי ופגיעה מוסרית והדרכים השונות לטיפול בהן. שלוש אופני החמלה וחסמיהם.	מדיטציית עלים על הנחל, תרגיל באיבחון, בחינת החסמים לחמלה וכלים לנטרולם.	ד"ר רוני ברגר
מפגש 4 18.1.27	סוגים שונים של ביקורת עצמית ודרכים להתמודד עמה, הימנעות חוויתית, וגמישות פסיכולוגית והדרכים לטפח אותה, חמלה עצמית ומצוקה אמפתית וכלים למניעת תשישות חממלה ושחיקה.	תרגיל של מפגש עם העצמי המבקר, תרגול נכונות וקבלה, זיהוי רמת החמלה-העצמית.	ד"ר רוני ברגר

מפגש 5 25.1.27	המושג של עצמים מרובים, איכויות ומיומנויות של חמלה עפ"י הטמ"ח, כלים לפתוח עצמי חומל ודרכים לטפח איכויות אלו גם בחיי היום-יום.	מדיטציית ה-BENEFACOR, תרגול טכניקות כגון הכרת תודה ו"התענגות" (Savoring) ותרגול העצמי החומל.	ד"ר רוני ברגר
מפגש 6 1.2.27	המודל הטיפולי של הטמ"ח ושלביו השונים, תפקיד המטפל, יצירת אנמנזה יעילה, לימוד שאלות סוקרטיות ואנליזה פונקציונלית, התערבויות תרופתיות עם נפגעים פוסט-טראומטיים – יתרונות וחסרונות.	מדיטציית ה-R.A.I.N, תרגול שאלות סוקרטיות והדגמה של אנליזה פונקציונלית.	פרופ' אייל פרוכטר ד"ר רוני ברגר
מפגש 7 8.2.27	המודל הטיפולי של הטמ"ח - הבניית מקרים טיפוליים על פי מודל הטמ"ח וגם על פי המטריצה של ACT, יצירת היפותזות טיפוליות ובניית מערך טיפולי.	הדגמה של הבנייה של מקרה טיפולי. עבודה בשלישיות של הבניית מקרים טיפוליים של המשתתפים.	ד"ר רוני ברגר
מפגש 8 15.2.27	המודל הטיפולי של הטמ"ח - הרציונל הנוירו-פיזיולוגי של עיבוד מחדש של זיכרון טראומטי (TMR) ועבוד קוגניטיבי, ריגשי, סנסו-מוטורי ונרטיבי.	הדגמה של עיבוד מחדש של זיכרון טראומטי (וידאו של מטופל). תרגול של TMR על מקרים של המשתתפים.	ד"ר רוני ברגר
מפגש 9 22.2.27	טיפול קבוצתי בנפגעים פוסט-טראומטיים – אזור, דיבור פסיכולוגי, משאוב, עיבוד סנסו-מוטורי, אלבום תמונות וחשיפה נרטיבית קבוצתית.	הדגמה של מישאוב (וידאו של עבודה קבוצתית), סימולציה של אלבום תמונות קבוצתי.	פרופ' ענת ברונשטיין קולמק ד"ר רוני ברגר
מפגש 10 1.3.27	טיפול בנפגעי טראומה מורכבת בשילוב עם מיינדפולנס וחמלה. ההבדל בין טיפול בהפרעה פוסט-טראומטית רגילה והפרעה מורכבת.	הדגמה של מישאוב (וידאו של עבודה קבוצתית), סימולציה של אלבום תמונות קבוצתי.	ד"ר קרן ריינר-נוי ד"ר רוני ברגר
מפגש 11 8.3.27	טיפול באבל טראומטי על פי המודל הדואלי ועל פי המודל האינטגרטיבי של קתרין שיר, אבחון וכלים פרקטיים אינדיבידואליים וקבוצתיים. אבל מושהה ואבל מעוכב.	הדגמה של טיפול באבל מעוכב (וידאו של טיפול), הדרכה על מקרים טיפוליים.	ד"ר רונית שלו טלי הלמן מור ד"ר רוני ברגר
מפגש 12 15.3.27	מתן כלים של מיינדפולנס וחמלה לילדים להתמודדות עם מצבי דחק וטראומה, טיפול הורה-ילד (CPP) במצבי טראומה.	תרגול טכניקות של מיינדפולנס וחמלה לילדים במצבי דחק וסימולציה של טיפול הורה-ילד.	ד"ר סיגל קני-פז ד"ר רוני ברגר
מפגש 13 22.3.27	טיפול פסיכדלי ומחקר על טיפול ב-MDMA על אנשי כוחות הביטחון, עזרה ראשונה נפשית ועקרונות להתערבות מיידית	דוגמאות של מקרים טיפוליים.	פרופ' רועי סולומון מר רונן סידי ד"ר רוני ברגר

ד"ר רוני ברגר	הבאה של מקרים טיפוליים של המשתתפים ויישום על פי העקרונות שנלמדו.	מקרים טיפוליים – הדרכה של מקרים טיפוליים.	מפגש 14 29.3.27
ד"ר רוני ברגר	הבאה של מקרים טיפוליים של המשתתפים ויישום על פי העקרונות שנלמדו.	מקרים טיפוליים – הדרכה של מקרים טיפוליים וסיכום התהליך.	מפגש 15 4.5.27