



סילבוס התכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס

בפיקוח היחידה ללימודי-המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר-אילן

תשפ"ז-תשפ"ט

ליווי אקדמי קליני: ד"ר יקיר קירצ'מן
ניהול אקדמי: מתי ליבליך ושנטם דוד זוהר

תכנית תלת-שנתית המכשירה אנשים מהמקצועות הטיפוליים להבנה ויישום של גישות טיפוליות מבוססות מיינדפולנס. התכנית אשר קיימת מ-2012 נבנתה בשיתוף עם חברי סגל בכירים במוסדות מובילים בתחום בארה"ב, תוך מחוייבות ללמידה חוויתית, תאורטית וקלינית מעמיקה. התכנית בנויה על שילוב בין תפיסות מבוססות מיינדפולנס בהשראת גישות גל שלישי (ACT-גישת הקבלה והמחוייבות CFT-טיפול ממוקד חמלה), הגישה ההתייחסותית והפסיכואנליטית ולמידה של מקורות המיינדפולנס בבודהיזם ובמחקר המערבי. התכנית מחוייבת לעודד עשייה חברתית ברוח הקשיבות בתוך מסגרות שונות. סגל ההוראה כולל מנחים בעלי ניסיון רב הן בתרגול מיינדפולנס והן בשילובו במרחבים הטיפוליים. בסגל מלמדים חלק מכותבי הספרים "מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים" ו"שבילי המיינדפולנס" שיצאו בהוצאת כתר.

מטרות התכנית:

- לימוד חומרים תיאורטיים מהמסורות הבודהיסטיות, הגישות הפסיכולוגיות מבוססות המחקר העכשוויות, בין היתר גישת ה-ACT – הקבלה והמחוייבות, CFT - גישת הטיפול ממוקד החמלה והדהודים בין מיינדפולנס ופסיכואנליזה.
- שילוב גישות מיינדפולנס בפרקטיקה הטיפולית.
- לימוד תקשורת בין-אישית מבוססת מיינדפולנס.
- העמקה בתרגול המיינדפולנס האישי.
- יישום טכניקות של מיינדפולנס בחיי היומיום.
- העמקה ברבדי החוויה האישית באמצעות תרגול מיינדפולנס חוויתי.

כל שנה אקדמית מחולקת באופן שווה בין שלושה עקרונות בסיסיים עליהם מושתתת התכנית:

- תירגול ולימוד חוויתי אישי
- הבנה תאורטית
- יישום קליני

התכנית מיועדת לאנשי טיפול בעלי הכשרה אקדמית: עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, פסיכיאטרים, מטפלים ביצירה ובהבעה וקרימינולוגים קליניים. בכל שנה יתכן ויתאפשר מקום אחד או שניים לאנשי ייעוץ חינוכי שימצאו מתאימים.

דרישות קבלה:

1. תואר טיפולי ממוסד אקדמי מוכר.
2. השלמת תהליך ההרשמה הכולל ראיון אישי.

אם אינך עומד\ת בדרישות הקבלה ומעוניינ\ת לגשת לוועדת חריגים אנא כתבו לנו במייל הכולל את כל החומרים המצוינים בתהליך ההרשמה הרגיל.

מבנה התכנית:

התכנית מורכבת מחמישה סופי שבוע מרוכזים המתקיימים בימים חמישי, שישי, שבת בין השעות 10:00-17:30 (ללא לינה) במרכז 'דומיה' ביישוב נווה שלום. ניתן להזמין לינה באופן עצמאי בבית ההארכה. בנוסף, לאורך שנים א' ו-ב' יתקיימו שיעורים מקוונים שבועיים בהיקף של שעתיים אקדמיות - בימי שלישי בין השעות 18:00-19:30. לאורך שנה ג' תתקיים בשעות אלה הדרכה קלינית מקוונת בקבוצות קטנות. סה"כ שעות התכנית: 601 שעות אקדמיות, מתוכן 405 פרונטליות ו-196 מקוונות.

על המשתתפים בתכנית להשלים במהלך הלימודים 34 שעות הדרכה פרטנית ממדריכים מאושרים על ידי התכנית (התשלום לתכנית אינו כולל את התשלום על ההדרכה).

מפרט הקורסים:

שנה א: 225 שעות לימוד אקדמיות (135 פרונטליות ו-90 מקוונות)

- פתיחת שנה (4.5 ש"א) בהנחיית מתי ליבליך ושנטם זוהר.
- שורשי המינדפולנס בפסיכולוגיה הבודהיסטית (69 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך.
- מיינדפולנס התייחסותי א': מצע להתמרת המפגש הקליני (22.5 ש"א) בהנחיית ד"ר רם מצליח אתקין
- ACT - תרפייה בגישת הקבלה ומחויבות א' (52.5 ש"א) בהנחיית מר איל שרמן.
- מבוא ל-CFT טיפול ממוקד חמלה (22.5 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.
- מיינדפולנס ופסיכואנליזה (31.5 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן.
- תהליכים קבוצתיים מבוססי מיינדפולנס (22.5 ש"א) בהנחיית גב' סמדר הלוי צוברי.

תאריכי המפגשים בנווה שלום:

- 22-24 באוקטובר 2026
- 24-26 בדצמבר 2026
- 4-6 במרץ 2027
- 6-8 במאי 2027
- 24-26 ביוני 2027

שנה ב: 191 שעות לימוד אקדמיות (135 פרונטליות ו-56 מקוונות)

- הדרכה קשובה: מצע להתמרת המפגש הקליני (44.5 ש"א) בהנחיית מר שנטם זוהר.
- ACT - תרפייה בגישת הקבלה ומחויבות ב' (27 ש"א) בהנחיית ד"ר יסמין פולדר.
- CFT - טיפול ממוקד חמלה מתקדם (27 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.
- מיינדפולנס במחקר המערבי (29.5 ש"א) בהנחיית מר איל שרמן.
- עקרונות הנחיית מיינדפולנס ועבודה עם התנגדויות. (18 ש"א) בהנחיית מתי ליבליך.
- מיינדפולנס רגיש טראומה (18 ש"א) בהנחיית ד"ר קרן ריינר נוי
- רענון שפת המושגים של ביון: על הקשר שבין סזורה והתקפות על חיבורים (4.5 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן
- תהליכים קבוצתיים מבוססי מיינדפולנס (22.5 ש"א) בהנחיית גב' סמדר הלוי צוברי.

שנה ג: 185 שעות לימוד אקדמיות (135 פרונטליות ו-50 מקוונות)

- CFT - טיפול ממוקד חמלה מתקדם: עבודה עם זוגות - משברים, אינטימיות ומיניות (27 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.
- הפעילות הספונטנית של המוח והתודעה והשלכותיה עבור תרגולי מיינדפולנס: תובנות מחקר המוח (9 ש"א) בהנחיית ד"ר יוליה גולנד.
- היכרות עם גישת FAP (Functional Analytic Psychotherapy) בהנחיית ד"ר יסמין פולדר (18 ש"א)
- מיינדפולנס וחמלה בעבודה עם ילדים (18 ש"א) בהנחיית גב' רביד בוגר.
- עקרונות הבנה וטיפול בטרומה (18 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן
- מיינדפולנס רגיש טראומה (9 ש"א) בהנחיית ד"ר קרן ריינר נוי
- אותנטיות, תנועה ותרגול משותף בשדה הקשר ובמרחב הקליני (9 ש"א) בהנחיית שנטם זוהר
- סדנה מתקדמת בפסיכולוגיה בודהיסטית (18 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך.
- הדרכה קלינית - הידודים פסיכואנליטיים/ טיפול ממוקד חמלה - פרקטיקום שנה ג' (50 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן ומר גבו וייס.
- סיכום תהליך ההדרכה - (4.5 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן.
- שיחת סיכום (4.5 ש"א) בהנחיית מתי ליבליך ושנטם זוהר.

תעודה:

בכדי לקבל תעודת סיום יש להשתתף במפגשים הפרונטליים והמקוונים, להשלים את מטלות התכנית, ובנוסף להשלים 34 שעות הדרכה פרטנית אצל מדריך המאושר על ידי התכנית. רשימת המדריכים בתכנית תועבר למשתתפים בתחילת השנה. התכנית ממליצה על עוד 70 שעות הדרכה פרטנית במקום העבודה של התלמיד או במסגרת אחרת.

עלות התכנית:

דמי רישום = 350 ש"ח
שכר לימוד שנה א' = 17,400 ש"ח (הסכום כולל בתוכו גם את תשלום המקדמה)
שכר לימוד שנה ב' = 15,400 ש"ח
שכר לימוד שנה ג' = 13,900 ש"ח
את מדיניות התשלומים המלאה ניתן למצוא בתקנון התכנית.

תהליך ההרשמה:

- על מנת להגיש את מועמדותך לתוכנית, הנך מתבקש\ת
1. למלא את טופס ההרשמה באתר התוכנית: <https://www.educare.co.il/psychotherapy>
 2. לשלוח לכתובת המייל: psy@educare.co.il
 - a. קורות חיים מקצועיים.
 - b. מכתב מלווה הכולל את הרקע הרלוונטי והסיבות לרצונך להירשם לתוכנית (בקובץ וורד הכולל את שמך המלא, באורך עמוד אחד, פונט 12 רווח שורה וחצי).
 - c. שתי המלצות מקצועיות עדכניות.
 3. היה ותוזמנך\י לראיון אישי יש לשלם דמי רישום בסך ₪350. ללא תשלום דמי הרישום לא יתקיים ראיון אישי.

פירוט הקורסים:

שנה א'

שורשי המינדפולנס בפסיכולוגיה הבודהיסטית (69 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך

בקורס זה נלמד את תירגול המינדפולנס באופן חוויתי ותיאורטי. הקורס סוקר את הגישות של הפסיכולוגיה הבודהיסטית שמהן עלה המונח מיינדפולנס. נדון בתפיסות הבודהיסטיות לגבי כאב, סבל, שיחרור, תפיסת העצמי, רגשות, מחשבות, תחושות. נדבר על מהו מאמץ, ריכוז וקשיבות- מהם יחסי הגומלין בין מונחים אלו. נלמד על ההבדל שבין גישות מיינדפולנס כפי שהן מתוארות במסורת הבודהיסטית לבין הגישה המיוצגת בפסיכולוגיה המערבית המודרנית. קורס זה מאפשר לתלמידים בנייה של תירגול מיינדפולנס אישי ורקע והבנה בשורשים מהם הגיע התירגול והמונח של קשיבות.

מיינדפולנס התייחסותי א': מצע להתמרת המפגש הקליני (22.5 ש"א) בהנחיית ד"ר רם מצליח אתקין

קורס זה מאפשר לתלמידים מפגש, העמקה, דיון והתנסות בהקשרים הטיפולים של תרגול המינדפולנס על בסיס מצע תיאורטי רחב ומודל התקשורת הקשובה. בכל מפגש, נציג את נושא השיעור ונתרגל בקבוצות קטנות ו/או במליאה את הדמו הקליני תוך העמקה ושכלול יכולת תודעת המטפל הקשוב. הקורס פורש, מנתח ומדגים את המפגש הבין אישי והקליני לחלקי הדיבור המודע, ההאזנה הקשובה, השתיקה וההמולה.

ACT - תרפייה בגישת הקבלה ומחויבות א' (52.5 ש"א) בהנחיית איל שרמן

בקורס זה נלמד את יסודות תרפיית קבלה ומחויבות (ACT) דרך מודל הגמישות הפסיכולוגית על גורמיו השונים. נבחן את ייחודה של התיאוריה בבואה לעסוק בסוגיית הסבל האנושי ואת האופן שבו היא מאתגרת את המודל הרפואי ואת ההמשגה הטיפולית המערבית. נדון ב"מלכודת האושר" ובהשפעתה על יכולתם של בני אדם לחוש סיפוק ומשמעות בחייהם. נתעמק בגורמים המרכיבים את מודל הגמישות הפסיכולוגית, השפעתם על התפתחות ושימור פסיכופתולוגיה ועל היכולת לייצר התערבויות המנמיכות אותה.

מבוא ל-CFT טיפול ממוקד חמלה (22.5 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס

בקורס זה נפגוש את התאוריה והפרקטיקה של טיפול ממוקד חמלה - CFT - גישה טיפולית שפיתח פרופסור פאול גילברט, והתפרסמה לראשונה ב-2009. טיפול ממוקד חמלה מתמקד בהבנה עמוקה של מושג החמלה, ובדרכים לפתחה בטיפול. גישה זו משלימה גישות מבוססות מיינדפולנס, בכך שעוסקת בעבודה עם דפוסי בושה, ביקורת עצמית ופיתוח של עצמי חומל במצבים מורכבים.

מיינדפולנס ופסיכואנליזה (31.5 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן

הקורס ישרטט את הקווים המשיקים בין מיינדפולנס ופסיכואנליזה, בעיקר דרך המושג "אי-ידיעה" ודך קו החשיבה של וילפרד ביון. בנוסף נלמד הרחבות למושגיו של ביון מבית היוצר של תומס אוגדן ומייקל אייגן. המושגים העיקריים שנסקור יכללו את "ללא זיכרון ותשוקה", "חלימה", "השפעה" ו"סזורה". הקורס יכלול 2 מפגשים פרונטליים (בהתחלה ובסוף), הרצאות מוקלטות מתוך הקורס "אי-ידיעה בפסיכותרפיה - ביון: עיקריים והרחבות", קריאת טקסטים ותגובות בפורום הקורס. הנחיות מפורטות לגבי התגובות בפורום הקורס ינתנו בשיעור הראשון.

תהליכים קבוצתיים מבוססי מיינדפולנס (22.5 ש"א) בהנחיית גב' סמדר הלוי צוברי

המפגשים יהוו מרחב של התבוננות ושיתוף בתהליך הלמידה האישי והקבוצתי, ומיכל לעיבוד ואינטגרציה של החומרים התיאורטיים והחוויתיים מהסדנאות המרכזות. נחקור את החיבור להמשגות השונות מתוך החוויה האישית, באמצעות תרגילים קונטמפלטטיבים, התנסויות בתרגולי תנועה מודעת, תרגילי כתיבה, סימולציות טיפוליות ושיתוף.

שנה ב'

הדרכה קשובה: מצע להתמרת המפגש הקליני (44.5 ש"א) בהנחיית מר שנטם זוהר.

מיקוד והעמקת הדיון וההתנסות בהקשרים הטיפוליים של תרגול המיינדפולנס על בסיס מצע תיאורטי רחב ומודל התקשורת הקשובה. בכל מפגש פרונטלי, נציג את נושא השיעור ונתרגל בקבוצות קטנות ו/או במליאה את הדמו הקליני תוך העמקה ושכלול יכולת תודעת המטפל הקשוב. שעות הזום יוקדשו להבהרת התמות התיאורטיות בראי מקרים של התלמידים.

ACT - תרפייה בגישת הקבלה ומחויבות ב' (27 ש"א) בהנחיית ד"ר יסמין פולדר.

בקורס זה ניישם את המבוא הקליני לACT שנלמד בשנה א' דרך מקרים טיפוליים שיובאו על ידי הסטודנטים. לאורך הקורס, יוצגו מקרים טיפוליים של הסטודנטים, אשר ינותחו לכדי פורמולציית ACT. בפורמולציה נכלול נקודת מבט התפתחותית, גורמים משמרים, הסברים אלטרנטיביים, בניית תוכנית טיפולית, ונעסוק באתגרים טיפוליים שונים מנקודת המבט של ACT

CFT - טיפול ממוקד חמלה מתקדם (27 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.

בקורס זה נפגוש ביישומים הקליניים של ה-CFT, זאת לצד העמקה בתהליכים האישיים על עצמנו המטפלים. בלמידה ובתרגול נעסוק בפורמולציה של ה-CFT, בניתוח פונקציונאלי, בעבודה עם עצמים מרובים, ביכולת להרגעה עצמית "בעין הסערה", ונפתח את היכולת לנוכחות חומלת מתוך הבודותרפיה – פיתוח חמלה בחוויה הגופנית תנועתית, מתוך אמנויות הלחימה (הלוחם החומל שבתוכנו).

מיינדפולנס במחקר המערבי (29.5 ש"א) בהנחיית מר איל שרמן.

הקורס יציג תמונה עדכנית של ההבנות התיאורטיות והמעשיות מהמחקר המערבי על מיינדפולנס, במטרה ליצור גשר בין המחקר לשדה. נסקור את התיאוריות המובילות על מנגנונים רגשיים-גופניים-קוגניטיביים-ניורולוגיים המעורבים בתהליכי מיינדפולנס, התערבויות וכלי הערכה מרכזיים, ומגמות בולטות בחקר התערבויות מבוססות מיינדפולנס. הקורס יכלול שמונה שיעורים מקוונים ושלושה מפגשים פרונטליים, קריאת מאמרים נבחרים והצגת מאמרים בזוגות. הנחיות לגבי הצגת המאמרים יינתנו במפגש הראשון.

עקרונות הנחיית מיינדפולנס ועבודה עם התנגדויות (18 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך

בקורס זה נדון על העקרונות של הנחית מיינדפולנס בקבוצה, נגע בנושא של סדר ההנחיה בקבוצה, מהו מדרג תירגול וכיצד הוא מושפע מהתכוונויות המנחה לפי המודל של "מפת המיינדפולנס" של נאוה לויט בן נון וקרן ארבל.

מיינדפולנס רגיש לטראומה (18 ש"א) בהנחיית ד"ר קרן ריינר נוי

בשנים האחרונות החברה הישראלית מתמודדת עם אירועים טראומטיים קיצוניים הקשורים למציאות הביטחונית בישראל (אירועי השבעה באוקטובר, מלחמת חרבות ברזל, מלחמת איראן). לצד אירועים אלו מוסיפים להתרחש אירועים טראומטיים נוספים בהקשרים אחרים (בינאיש, התפתחותי, בריאותי ועוד). לאור ריבוי החשיפה לאירועים טראומטיים, אנו עדים למגמה מדאיגה של עליה בשכיחות הפרעת דחק פוסט טראומטית בקרב אוכלוסיות רבות, ומטפלים נדרשים יותר מאי פעם להכיר את המאפיינים והמענים הייחודיים למטופלים הסובלים ממנה. בקורס זה נלמד ונעמיק בהבנת הפתולוגיה הנפשית, הפיזיולוגית והרוחנית המתעוררת בעקבות אירועים טראומטיים. נחקור ונתנסה במענים הטיפוליים הייחודיים המוצעים ברוח המיינדפולנס והפסיכולוגיה הבודהיסטית עבור מטופלים שחוו טראומה. כמו כן נתייחס לאופן בו התפיסה הבודהיסטית והתרגול יכולים לתמוך במטפלים כמשאב חיוני למניעת שחיקה והגנה מפני טראומטיזציה משנית.

רענון שפת המושגים של ביון: על הקשר שבין סזורה והתקפות על חיבורים (4.5 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן

במפגש נזכר ביסודות החשיבה הקלינית של וילפרד ביון, תוך התמקדות במושג "סזורה" (אותו כבר למדנו). בנוסף, נלמד על המושג "התקפות על חיבורים" ונחשוב על הקשרים בינו לבין סזורה.

תהליכים קבוצתיים מבוססי מיינדפולנס (22.5 ש"א) בהנחיית גב' סמדר הלוי צוברי.

נתמקד ונעמיק ביישום של תהליך הלמידה במרחב הטיפולי. המפגשים יהוו מרחב של התבוננות ושיתוף בתהליך הלמידה האישי והקבוצתי, ומיכל לעיבוד ואינטגרציה של החומרים התיאורטיים והחווייתיים מהסדנאות המרכזות. נחקור את החיבור להמשגות השונות מתוך החוויה האישית, באמצעות תרגילים קונטמפלטיביים, התנסויות בתרגולי תנועה מודעת, תרגילי כתיבה, סימולציות טיפוליות ושיתוף.

שנה ג'

CFT - טיפול ממוקד חמלה מתקדם: עבודה עם זוגות - משברים, אינטימיות ומיניות (27 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.

בקורס מתקדם זה נפגוש את היישומים של הטיפול ממוקד חמלה בעבודה עם זוגות. נפתח את היכולת להכניס חמלה לקשרים זוגיים הנמצאים במשבר, ובבין את המקום של הגישה בעבודה עם קשיים בתחום האינטימיות והמיניות. בתהליך זה, נשלב למידה תיאורטית קלינית עם תרגולים והתנסויות אישיים, בעזרת הדמיון, תנועה ומגע במטרה להכיר את החוויה מבפנים. כמו כן, נלמד את התרגולים הזוגיים לפיתוח חמלה מתוך הבודותרפיה.

הפעילות הספונטנית של המוח והתודעה והשלכותיה עבור תרגולי מיינדפולנס: תובנות מחקר המוח (9 ש"א) בהנחיית ד"ר יוליה גולנד.

כיצד יש לאדם יכולת לחוש את גופו ומה התפקיד של חישה זו? אינטרוספציה – חישת המצב הפיזיולוגי של הגוף – היא אחד הגילויים המשמעותיים ביותר בחקר מוח עכשווי. הרצאה זו נותנת מבט מדעי על השאלה המיסתורית של חיבור בין גוף לנפש. נכיר את המסלולים הדו כיווניים בין המוח לגוף, המאפשרים מודעות וויסות של מצבים גופניים. נדבר על הבדלים אינדיבידואליים באינטרוספציה והאם אפשר לשפר יכולת זו. נראה עדויות לכך שהגוף משחק תפקיד פעיל ומשמעותי בקבלת החלטות וביסוסת רגשות. ניתן הגדרה מדעית למושגים יומיומיים כגון "תחושת בטן" ו-"חיבור לגוף" ונדבר על איך תובנות אלו יכולות לשפר רווחה פיזית רגשית וחברתית. לבסוף נבחן האם וכיצד תרגולים מנטליים יכולים לשפר את המעברים האינטרוספטיביים העצביים וכן את המודעות והדיוק האינטרוספטיביים של האדם.

היכרות עם גישת FAP (Functional Analytic Psychotherapy) בהנחיית ד"ר יסמין פולדר (18 ש"א)
במהלך הסדנה נכיר את גישת FAP (Functional Analytic Psychotherapy). גישה זו מתמקדת באופן בו הקשר הטיפולי יכול להוות קרקע ללמידה והתנסות, התורמות לפיתוח מערכות יחסים משמעותיות ואוטנטיות בחייהם של מטופלינו. הסדנה היא סדנה חווייתית בה נלמד ונתנסה יחד בשלושת אבני היסוד של הגישה: אומץ, אהבה ומודעות. ההתכוונות היא ליצירת מרחב מקרב, אוהב ואוטנטי של למידה והתפתחות.

מיינדפולנס וחמלה בעבודה עם ילדים (18 ש"א) בהנחיית גב' רביד בוגר.
בשנים האחרונות הולך ומתרחב המחקר על תכניות טיפוליות וחינוכיות מבוססות מיינדפולנס וחמלה לפיתוח מיומנויות חברתיות רגשיות בקרב ילדים. בקורס נלמד דרכים בהם ניתן לשלב מיינדפולנס וחמלה בעבודה טיפולית עם ילדים, מתבגרים והוריהם. מטרת הקורס הינה להרחיב את מנעד הדרכים בהן ניתן לשלב מיינדפולנס וחמלה בעבודה הטיפולית. נכיר תכניות המשלבות תרגולים קונטמפלטיביים מהמזרח ביחד עם גישות מבוססות מחקר כמו ACT, CFT, MBCT. נתבונן במקביל על דרכים לעבוד עם ילדים בשלבים התפתחותיים שונים וכיצד לרתום את ההורים ו/או לעבוד ישירות עם ההורים על מנת לתמוך בשינוי הסביבה והתקשורת עם ילדיהם. יינתן זמן להיוועצות וחשיבה משותפת על דרכים יצירתיות לשילוב מיינדפולנס וחמלה במהלך טיפולי.

בין עדות לקריסה, עקרונות להבנה וטיפול בטראומה התפתחותית (18 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן
השתלמות זו שואפת לגשר בין תיאוריות פסיכואנליטיות לבין עבודה המבוססת על קשב גופני במפגש הקליני עם טראומה התפתחותית. במפגשים נבחן כיצד טראומה משבשת את היכולת לחשיבה ועדות, ואף נרשמת במימד הגופני. נבין מתוך מאמרים קלאסיים של ביון, ויניקוט ופרנצי את הליבה הטראומטית ונרחיב הבנות אלה מתוך כתיבתם של כותבים ישראלים עכשוויים.
ההשתלמות נועדה להקנות עקרונות עומק להבנה ולטיפול, עם דגש על פיתוח נוכחות המטפל/ת ויכולתה/ו להבין ולשאת את הכוחות הפועלים בשדה הטראומטי. ננסה להרחיב את יכולתנו לשאת עדות בקרבת האמת הבלתי ניתנת לייצוג של הטראומה, במקומות שבהם השפה קורסת והצדק נשמט.

מיינדפולנס רגיש טראומה (9 ש"א) בהנחיית ד"ר קרן ריינר נוי

בשנים האחרונות אנו עדים למגמה המדאיגה של עליה בשכיחות הפרעת דחק פוסט טראומטית בקרב אוכלוסיות שונות, ומטפלים נדרשים היום יותר מאי פעם להכיר את המאפיינים והמענים הייחודיים למטופלים הסובלים ממנה. בסדנה נפגוש את הפוטנציאל הטיפולי של מיומנויות מבוססות מיינדפולנס עבור מטופלים שחוו טראומה. בנוסף נתוודע לסיכונים הכרוכים בשילוב מדיטציה בטיפול, באופן שאינו מיועד לטראומה, ונבין כיצד הבסיס הרחב של הפסיכולוגיה הבודהיסטית יכול לתמוך בכוונת המטפל להיטיב.

סדנה מתקדמת בפסיכולוגיה בודהיסטית (18 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך.

סדנה חווייתית לסיכום עמודת המיינדפולנס ההתייחסותי בתכנית. נדון ונתרגל שילוב של עבודת גוף, מגע קל ואופציונאלי ותנועה במערכת היחסים הקלינית. נחקור את האומץ להיות נוכחים ואת הפגישה והפרידה בהקשר הקשר הטיפולי ובחוויית הלומדים בתכנית. נתרגל נשימה, הרפיה עמוקה, שחרור ושמירה על קשר מעבר לנוכחות הפיזית המיידית.

אותנטיות, תנועה ותרגול משותף בשדה הקשר ובמרחב הקליני (9 ש"א) בהנחיית שנטם זוהר

סדנת יום מעמיקה וחווייתית המזמינה מפגש רדיקלי עם העצמי והאחר דרך תנועה, קשיבות והתבוננות משותפת במתהווה בשדה הקשר. נחקור כיצד מחויבות לנוכחות, לצד סקרנות ואומץ, מאפשרות ביטוי אותנטי של חוויה, זיקה רגשית ולידת משמעות אורגנית במרחב האישי והבינאישי. באמצעות תרגול התנועה האותנטית, עבודה גופנית ושיח רפלקטיבי, נתבסס עוד בהקשבה לרגע תוך שהות בקרבה, באי־ודאות ובחיים כפי שהם מתגלים לנו במשותף.

הדרכה קלינית - הידהודים פסיכואנליטיים/ טיפול ממוקד חמלה - פרקטיקום שנה ג' (50 ש"א) ד"ר יקיר קירצ'מן ומר' גבו וייס.

שנת ההדרכה הקלינית מאפשרת הטמעה ופיתוח היכולת ליישם התערבויות טיפוליות מתוך גישות מבוססות מיינדפולנס וחמלה אשר נלמדות בתכנית. קורס זה מאפשר את פיתוח הקשר התומך בין הסטודנטים, המשך התפתחות אישית והעמקה בדרך, חיזוק תחושת הנוחות להביא את הנלמד אל המרחב הטיפולי וחקירה מעמיקה של קשיים ואתגרים המשותפים לכולנו. בכל מפגש נשלב בין תרגול ובין הצגת מקרים קליניים שהסטודנטים יעלו. כמו כן, נתעדכן על מאמרים ומחקרים קליניים, ספרות מרכזית והתפתחויות בעולם בתחום.

סגל המרצים

מתי ליבליך היא שותפה מייסדת ומנהלת הכשרות מקצועיות במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, ונמנית עם בכירות המורות למיינדפולנס בארץ. היא מפתחת ומנחה הכשרות פרקטיות ותיאורטיות בנושא מיינדפולנס לאנשי טיפול וחינוך במסגרות שונות מזה שני עשורים, תוך אינטגרציה בין גישות מיינדפולנס מודרניות מבוססות מחקר לבין ההגות הבודהיסטית המסורתית. מתי היא שותפה מייסדת ומרכזת התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס בביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן בה היא גם מנחה. בנוסף, מתי שותפה לכתיבה והנחיית הקורס הדו-שנתי לאנשי חינוך בנושא מיינדפולנס וחמלה עצמית בביה"ס לחינוך באוניברסיטת תל-אביב, ומנחה את המפקחות על היועצות החינוכיות במשרד החינוך. מתי היא כותבת ועורכת רב המכר 'מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו' ו'שבילי המיינדפולנס - מרחבי תרגול ביומיום'. היא מתרגלת ולומדת את תחום המיינדפולנס מזה 30 שנה.

שנטם דוד זוהר, שותף מייסד ומרכז התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בר אילן, מוביל תכנית ההכשרה וקבוצת התרגול הרב שנתיית בתנועה אותנטית ומפתח שיטת התקשורת הקשובה. הוא מרצה בתואר השני בפסיכולוגיה קלינית שבאוניברסיטת תל אביב. שנטם הוא בעל תואר שני והכשרה קלינית בפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס ממכון קרונה ואוניברסיטת מידלסקס, אנגליה, מטפל בקליניקה פרטית ומתרגל מדיטציה מזה כשלושים שנה.

גבו וייס הוא פסיכותרפיסט וראש תכנית ההכשרה למטפלים בתחום הזוגיות, המיניות והאינטימיות בעבודה טיפולית לאנשים עם מוגבלויות בבית הספר לעבודה סוציאלית, היחידה ללימודי המשך שבאוניברסיטת בר אילן. גבו חבר באגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי, באגודה הישראלית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית ובאגודה הישראלית לטיפול מיני. הוא מתרגל אומנויות לחימה ומיינדפולנס.

ד"ר יקיר קריצמן הוא פסיכולוג קליני מומחה, מדריך מוסמך לטיפול, מדריך ומרצה בתכנית "תרפיה מבוססת-מיינדפולנס" באוניברסיטת בר-אילן בקורס "מיינדפולנס ופסיכואנליזה", מטפל ומדריך באופן פרטני מטפלי פסיכותרפיה מגישות שונות. בוגר תכנית הכשרה של SGBI ומכון Esalen לפסיכותרפיה ממוקדת-גוף וסדנאות נוספות הקושרות גוף, נפש ורוח. מושפע כ-20 שנה מראיית עולם בודהיסטית. יקיר כתב את הפרק "מיינדפולנס ופסיכואנליזה: המרחב הטיפולי כהתהוות קשובה", בתוך הספר מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו, הוצאת כתר.

רביד בוגר היא שותפה מייסדת ומנהלת קשרי קהילה במרכז לחינוך קשוב ואכפתי. רביד הינה פסיכולוגית חינוכית, עובדת בשירות הפסיכולוגי החינוכי בו היא הקימה את פורום קשיבות לשילוב מיינדפולנס וגישות מהגל השלישי בשירותים הפסיכולוגיים החינוכיים. היא שותפה בפיתוח תוכן ויישום של התכנית הזמנה לנתינה אכפתית (Call to Care) בישראל, ויועצת ייחודיות בתחום של מיינדפולנס באגף למחקר ופיתוח של משרד החינוך. היא מפתחת ומנחה השתלמויות מבוססות מיינדפולנס וחמלה לקידום מיומנויות חברתיות והרווחה האישית והחברתית של צוותי טיפול וחינוך, מבוגרים וילדים. לרביד רקע עשיר בלימוד והוראת מחול בישראל ובצרפת ובעשור האחרון מתרגלת יוגה, מעמיקה בודהיזם ומטפלת בגישות המשלבות מיינדפולנס, טבע ותנועה.

ד"ר יוליה גולנד סיימה את לימודי הדוקטורט שלה באוניברסיטה העברית בירושלים בשיתוף עם מכון ויצמן למדע. עבודת הדוקטורט שלה עסקה בתהליכים מוחיים בעת מצבי תפיסה עשירה ואקולוגית. "מרבית חיינו מוקדשת לאינטרקציה עם אנשים אחרים. כייצורים חברתיים נחנו במנגנונים ביולוגיים מולדים המאפשרים לנו לתקשר עם אנשים אחרים, להבין את מצבם וליצור עימם קשרים משמעותיים. המחקר שלי מתמקד בחקר מנגנונים התנהגותיים וביולוגיים התומכים באינטרקציה בינאישית".

גב' יעל אבינתן פסיכותרפיסטית ומטפלת בתנועה, בוגרת תוכנית ההכשרה בתנועה אותנטית של שנטם זוהר. מטפלת במבוגרים ובילדים בקליניקה פרטית בפרדס חנה, מנחת קבוצות אימפרוביזציה בתנועה ותנועה אותנטית, מורה לפילאטיס ורקדנית להקת ביתא. השתתפה במשלחות פסיכוסוציאליות בקניה ובפיליפינים, ניהלה את סטודיו בית תנועה בחיפה.

ד"ר יסמין פולדר-הד היא פסיכולוגית ייעוצית שמטפלת בגישת CBT ומיינדפולנס. בעבר עבדה כפסיכולוגית במערכת הרפואה הבריטית וכמרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת סיטי בלונדון. כיום מטפלת במבוגרים ונוער בקליניקה בגליל המערבי ומרצה במרכז הבינתחומי בהרצליה. חברה מומחית באיט"ה - הארגון הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי.

איל שרמן הוא פסיכולוג בהתמחות קלינית, בוגר תואר ראשון בפסיכולוגיה וביולוגיה בהדגש מדעי המוח. עבודתו הקלינית כוללת כיום טיפול בילדים ונוער במרפאה ציבורית וטיפול קצר-מועד עם מבוגרים בגישה קוגניטיבית-התנהגותית, לרבות התערבויות מבוססות מיינדפולנס. הוא עוסק בהוראה מזה עשור, בפרט בהוראת סטטיסטיקה ושיטות מחקר במוסדות אקדמיים שונים. איל מתרגל מיינדפולנס וצועד בדרך הבודהיסטית מזה 7 שנים, ושואב השראה ממנה בעבודתו המקצועית.

סמדר צוברי הלוי היא פסיכודרמטיסטית מנחת קבוצות. מטפלת מדריכה ומרצה בתוכניות הכשרה במשך שנים רבות. בעלת ניסיון רב בטיפול בטרומה. עובדת במחלקת אישפוז יום בבית החולים לשיקום 'בית לוינסטיין' במהלך עשרים השנים האחרונות.

ד"ר קרן ריינר נוי פסיכולוגית קלינית מומחית ומדריכה, תואר שלישי בפסיכולוגיה ותואר שני במדעי המוח, בוגרת התוכנית להכשרת מטפלים בגישות מבוססות מיינדפולנס, ותוכנית ריפוי בתנועה. מייסדת שותפה של מרכז המיינדפולנס בשירות הפסיכולוגי שער הנגב שהוקם ב-2014 ומעניק מענים לאוכלוסית העוטף והנגב המערבי. עובדת כיום כמטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית, במרכז לשירות פסיכולוגי שער הנגב, ובמרפאת 'שיבא- חוזרים לחיים' לטיפול בפוסט טראומה. מנחת סדנאות וקבוצות, חוקרת ומרצה, מפתחת תוכניות התערבות לקהל הרחב ובסביבה החינוכית.

ד"ר רם מצליח אתקין רופא, מתמחה בפסיכיאטריה של הילד והנוער במרכז הרפואי זיו, ומלמד בתכנית לפסיכותרפיה מודעת-גוף. בהוראתו ובעבודתו הקלינית הוא משלב אלמנטים מהכשרתו הבודהיסטית במסורת מוגוק סיאדו שבמיאנמר ובמסורת רינזאי זן שביפן, ומהכשרות ב"שדה הקשר" וב-Core Process Psychotherapy במכון קרונה שבאנגליה - לצד גישה חקרנית המבוססת על ניסיונו הקליני. הוא מטפל ב-EMDR, ומלווה גני תקשורת לילדים על הרצף האוטיסטי. הגוף מהווה עבורו שער מרכזי להבנת התהליך הנפשי ולליווי הטיפולי, תפיסה הנשענת על ניסיונו כמורה ליוגה, קונטקט אימפרוביזציה ודיסציפלינת התנועה האותנטית. חוקר כעת באוניברסיטת בר-אילן את ההשפעות הפיזיולוגיות של תרגול קשיבות.

בברכה,
רוני טברסקי
מנכ"ל המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

רוני טברסקי