



- משוב ביולוגי (ביופידבק) - שלב א'

תיאור הקורס:

הקורס הנוכחי הינו קורס בסיסי אשר נועד ללמד את עקרונות העבודה במשוב ביולוגי (ביופידבק) תוך שימת דגש על השילוב של הטיפול בביופידבק יחד עם גישות מבוססות מחקר לניהול לחצים ועם טיפול קוגניטיבי התנהגותי.

מועדי המפגשים:

ימי שלישי בין השעות 15:00-20:45
(2.5, 9.5, 16.5, 23.5, 30.5) + 4 שעות מוקלטות

הקורס יתקיים באופן מקוון (און ליין) ומלווה בתרגול מעשי באמצעות ציוד אישי

היקף הקורס הוא 40 שעות אקדמיות ובמהלכו יקבלו המשתתפים.ות גישה חופשית למאמרים ומצגות. בסיום הקורס יקבלו המשתתפים.ות תעודה.

קהל היעד:

פסיכולוגים.יות חינוכיים.יות מומחים.ות ומתמחים.ות.
פסיכולוגים.ות מחטיבות אחרות המעוניינים.ות להרשם לקורס מתבקשים.ות לשלוח מייל לכתובת edupsyhappy@gmail.com ויוכלו להרשם על בסיס מקום פנוי.

עלות הקורס:

3200 ₪ לחברי.ות הפ"י
3800 ש"ח למי שאינו.ה חבר.ת הפ"י
עדיפות בהרשמה לחברי.ות הפ"י

ניתן לשכור ציוד לכל ההכשרה בעלות של 200 ₪.
ברכישת ציוד משתתפי.ות הקורס יזכו להנחה של כ-400 ₪
(למערכת ביופידבק 4 ערוצית מסוג פיוניר או להנחה של 10% על כל מערכת אחרת)

פתיחת ההרשמה מותנית ברישום של 10 משתתפים.ות
הרישום מוגבל ל-15 משתתפים.ות לכל היותר



החטיבה החינוכית בהפ"י בשיתוף הארגון
לקידום הביופידבק והנירופידבק בישראל
IBNA
מציגים:

משוב ביולוגי (ביופידבק) - שלב א'



בהנחיית:

ד"ר יובל עודד -

פסיכולוג בעל ותק של למעלה מ-25 שנים בסיוע לאנשים הסובלים ממצבי לחץ וחרדה. מומחה במגוון גישות התערבות, בין היתר: גישה קוגניטיבית-התנהגותית, SOMATIC EXPERIENCING, EMDR, SSP, סכמה תרפיה, ACT והינו מדריך בכיר בביופידבק. הוא מומחה לזיהוי סטרים באמצעים טכנולוגיים פורצי דרך. יזם ותיק בתחום WELLNESS. מפתח שיטת האימון חדר הכושר המנטלי® שאומצה על ידי משרד הבטחון הצרפתי ומשמשת לאימון חיילים ביחידות עילית בארץ ובעולם. יו"ר משותף של הארגון לקידום הביופידבק והנירופידבק בישראל IBNA וחבר בצוות ההיגוי של האיגוד האירופאי לביופידבק. לשעבר חבר בצוות הקליני של נט"ל ומנהל מרפאת הביופידבק בבית חולים שניידר.

*הקורס מוכר כהשתלמות מקצועית מובהקת ומוכר לגמול השתלמות

מדוע כדאי ללמוד ביופידבק?

ביופידבק הינו תחום טיפולי מבוסס ראיות העושה שימוש במכשור אלקטרוני שמאפשר למטופל לקבל חיווי בזמן אמת של פעילות מערכת העצבים האוטונומית על מנת ללמוד לזוּסֵת אותה. במהלך הטיפול מתמקדים בהבנת הקשר בין הסימפטומים הפיזיולוגיים למחשבות לרגשות ולהתנהגות ולומדים טכניקות לניהול ויסות תהליכים אלו.

הטיפול מאפשר הפנמת דפוסי התנהגות וחשיבה שתגלניים הולמים המשפרים את חוסנו המנטלי של המטופל. ומאפשרים הפעלה גמישה יותר של מערכת העצבים האוטונומית שלו.

משוב ביולוגי הוא אמצעי יעיל ומוכח מחקרית המאפשר לטפל בתופעות פיזיולוגיות הנוצרות על רקע מצבי מתח ומחלה, באמצעותו המטופל.ת מכירה ולומדת דרכים יעילות לשינוי תגובותיו.ה הגופניות במטרה לשפר את בריאותו.ה ותפקודו.ה. מיומנויותיו.ה לויסות עצמי משתפרות כמו גם תחושות הרווחה ותחושת המסוגלות העצמית.

בתהליך המשוב הביולוגי נמדדים מגוון מדדים גופניים המוצגים באמצעים קוליים, ויזואליים או תחושתיים. החשיפה למדדים מאפשרת שינוי התנהגותי על פי צורכי המטופל.ת תוך הליך למידה מודע ולא-מודע. השינויים המושגים יכולים להתבצע בהמשך גם ללא התמיכה של המכשור ואיש.ת המקצוע, וזאת מתוך למידה ומודעות חדשה וכן מתוך הפנמה והפעלה של מיומנויות הויסות הרגשי החדשות שנלמדו בתהליך. הטיפול מתאים במיוחד לילדים.ת ולבני.ות נוער:

• טיפול לא פרמקולוגי קצר טווח ויעיל.

• עוקף קשיי תקשורת ומהווה מרחב משחקי.

• מתאים לתרבות ההי-טק. סביבת המולטימדיה מוכרת ואטרקטיבית עבורם.ן. במשחקים יש מרכיב בונה מוטיבציה ומחזק.

• לילדים.ות ישנה יכולת מצויינת ללמוד לשלוט על פרמטרים פיזיולוגיים והם פחות סקפטיים.ות לגבי תהליכים של ויסות עצמי.

• שילוב של סקרנות, פנטזיה ואתגר.

למי מתאימה תכנית הלימודים?

תוכנית הלימודים הנוכחית תתמקד בהרחבת ארגז הכלים של הפסיכולוג.ית החינוכי.ת במטרה להעשיר את אמצעי ההתערבות והאבחון הקיימים ברשותו.ה.

הלימודים יישומיים ומלווים בתרגולים רבים - מדידות פיזיולוגיות ולמידה של מיומנויות גוף נפש, קריאת מחקרים ומאמרים והצגת שילוב התערבויות טיפוליות שונות התנהגותיות, קוגניטיביות, עם משוב ביולוגי לסוגיו תוך דגש על עבודה עם ילדים.ות ונוער.

התכנית כוללת תרגול בהפעלת מכשור משוב ביולוגי מתקדם (תוכנת Alive Pioneer) והפעלתו במסגרת תהליכי למידה אצל המטופלים.ות.

המפגשים יכללו לימוד תיאורטי ועבודה מעשית. בקורס ילמדו גישות ופרוטוקולים שונים מותאמים לילדים.ות ולבני.ות נוער לשימוש בתחום הפרעות מתח וחרדה (GAD חרדת בחינות, פוביות), בתחום ויסות הדחף (ADHD), בתחומים הקשורים ליחסים בין הגוף לנפש (כאבי בטן חוזרים אצל ילדים.ות ונוער RAP, כאבי ראש, תלויי מתח ומיגרנות, הפרעות סומטופורמיות נוספות).

הקורס יכסה את הנושאים הבאים:

• הסבר על התפתחות העבודה בביופידבק והכרות עם המדדים השונים.

• סקירת מחקרים והצגת עבודות קליניות על יעילות הטיפול בביופידבק בהפרעות פסיכולוגיות ורפואיות.

• הסברים פסיכופיזיולוגיים על הקשר בין הפרעות שונות למדדים השונים.

• ניהול לחצים - Stress management

יושם דגש על:

היכולת להיות מודעים. וזו למצב הנפשי והגופני ולהיות מסוגלים. וזו לבחור להעלות ולהוריד את רמת האקטיבציה לפי הצורך.
לזווסת ולכוון את רמות ואיכות הביצוע.
שיפור יכולת ההתאוששות המהירה ממצב עוררות גבוה בחזרה לאיזון- טכניקות קצרות ויעילות.
שילוב עקרונות אלו בחיי היומיום.

בנוסף הקורס יכלול:

התנסות בעבודה עם המדדים השונים:
מוליכות חשמלית בעור (Electro dermal activity (EDA)
מדדי קצב לב (heart rate variability (HRV
דפוסי נשימה respiration patterns
מדדי טמפרטורה temperature
הכרה והבנה של הנתונים הפיזיולוגיים וזיהוי ארטיפקטים במדדים השונים.
יצירת פרופיל פסיכופיזיולוגי ושימוש בכלים לאיסוף נתונים לקראת הפעלת מערך טיפולי.
הקניית מיומנויות: חינוך נשימתי, אימון אוטוגני, הרפיית שרירים, חשיפה\דסנטיסזציה, שימוש בדימיון מודרך ובמיינדפולנס.
הקורס מתקיים בשיתוף עם האיגוד לקידום הביופידבק והנורופידבק (IBNA).
הקורס מוכר כהכשרה למטפלים. וזו לשילוב ביזפידבק בטיפול קוגניטיבי התנהגותי.
לדרגת CBT- BF™ Level1 ויאפשר קבלה ללימודי שלב 2.

רשימת קריאה ומקורות (בנוסף תינתן גישה למאגר מידע של ספרים ומאמרים במהלך הקורס):

שרייבר ס. (2012) לחוות את הקוהרנטיות של הלב. ב: ללא פרויד וללא פרוזק: דרכים חדשות ויעילות לטיפול במצבי לחץ, חרדה ודיכאון. הוצאת מטר. ע"מ 49-63.

יובל עודד- חוברת עזר לקורס ביזפידבק.

Davis, M., Eshelman E. R., MacKay M., The relaxation & Stress Reduction Workbook New Harbinger Publication, U.S.A. Ca 2000

Khazan, Z., Inna, The Clinical Handbook of Biofeedback, A step by step guide for training & practice with Mindfulness. Wiley-Blackell, West Sussex U.K. 2013

Lehrer P. M., Woolfolk R.L. & Sime W.E., Principle and practice of Stress Management. Guilford Press, N.Y. 2007

.Moss D., McGrady, A (2003) Handbook of Mind-Body Medicine for Primary Care

Pepper, E., Tylova, H., Gibney, KH., Harvey. R., and Combatalade, D. (2008) Biofeedback Mastery An Experiential Teaching and Self-Training Manual

Potter, RF.; Bolls, P. (2012) Psychophysiological Measurement and Meaning: Cognitive and Emotional .(Processing of Media (Routledge Communication Series

Schwartz, M. S., Andrasik, Biofeedback a practitioner's guide. The Guildford press. N.Y. 2003

Shwartz M, Olson P. (2003). A Historical Perspective on the field of Biofeedback and Applied Psychophysiology. In: Biofeedback: a practitioner's guide. Schwartz M.S & Andrasik F Editors Pp.3-19

Tan, G., Shaffer, F., Lyle, R., and Teo, I. (2016). Evidence-based practice in biofeedback and neurofeedback, 3rd edition. Wheat Ridge, CO: AAPB