



## סילבוס קורס TEAM CBT שלב 2+1 (2024)

### רקע:

TEAM CBT הינה גישה טיפולית חדשה יחסית. גישה אשר פותחה על ידי אחד מאבות ה-CBT בעולם, דר' דיויד ברנס, מאוניברסיטת סטנפורד בקליפורניה. הגישה זוכה לתהודה והצלחה רבה בעולם, ודר' ברנס נחשב לאחד ההוגים החשובים בעולם הפסיכולוגיה בכלל וה-CBT בפרט.

בישראל, דר' ברנס מוכר כמחבר רב המכר "בוחרים להרגיש טוב", שנחשב לאחד מספרי העזרה העצמית הטובים ביותר, נמכר בלמעלה מ-5 מיליון עותקים ותורגם ליותר מ-30 שפות ברחבי העולם.

### מטרת הקורס:

היכרות עם גישת TEAM CBT ועם העקרונות עליהם הגישה מבוססת. למידה תיאורטית וחוייתית של שלבי הטיפול.

### מבנה הקורס:

12 מפגשים, 36 שעות אקדמאיות.

קורס ערב, ימי שני – בין השעות 17:30 - 20:45.

### תעודה:

מסיימי הקורס, שיהיו נוכחים ב-80% משעות הקורס יהיו זכאים לקבלת תעודת מטפל שלב 1+2 מטעם Feeling Good Institute בקליפורניה.

### עלות: 4800 ₪

תנאי תשלום: מקדמה: 1200 ₪

3 תשלומים של 1200 ₪ - 1.5 / 1.6 / 1.7

קליניקה – רח' רב און 8 גני תקווה / גרטרוד עליון 9 ראש העין  
טל. 074-70-20-325 פקס. 074-701-50-55 סלולרי. 050-7-257-657  
דוא"ל. [Ido69@012.net.il](mailto:Ido69@012.net.il) אתר. [www.idocbt.co.il](http://www.idocbt.co.il) פייסבוק. עידו קובץ cbt



## מנחים



### ד"ר גילה גאיל

ד"ר גאיל עובדת כרופאת משפחה מזה שנים רבות. תוך כדי עבודתה במרפאה סיימה לימודי תעודה לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית – CBT במסגרת מכון פסגות, אז נחשפה גם לגישה טיפולית פורצת דרך הנקראת TEAM CBT.

ד"ר גאיל מדריכה ומטפלת על פי גישה זו, בעלת תעודת שלב 4 מטעם FEELING GOOD INSTITUTE ובשלוש השנים האחרונות ניהלה את מכון FEELING GOOD בישראל שהיווה שלוחה של המכון האמריקאי באותו שם בקליפורניה, ארה"ב.



### עידו קובץ Licbt

מטפל קוגניטיבי התנהגותי, מנחה סדנאות CBT

מרצה בארגונים ובמוסדות חינוך,

כתב, בייס ומשחק במופע סטנד אפ טיפולי - "ד"ר" CBT,

מייסד עמותת עילי – המפעילה קבוצות כדורגל טיפוליות בפריסה ארצית, עבור אוכלוסיות עם מוגבלויות וילדים ונערים עם צרכים מיוחדים.

קליניקה – רח' רב און 8 גני תקווה / גרטרוד עליון 9 ראש העין  
טל. 074-70-20-325 פקס. 074-701-50-55 סלולרי. 050-7-257-657  
דוא"ל. [Ido69@012.net.il](mailto:Ido69@012.net.il) אתר. [www.idocbt.co.il](http://www.idocbt.co.il) פייסבוק. עידו קובץ cbt



מספר מפגש	נושא	תכנים	תרגול מעשי
		<b>Level 1</b>	
מפגש מס' 1 6.5	LICBT – שיטת CBT בעצימות נמוכה.	סקירה היסטורית, אתיקה ודילמות בטיפול. אבחנה מבדלת והמשגה	בניית מפה טיפולית, מעגל הסימפטום, מודל ABCDE, תשאול סוקרטי.
מפגש מס' 2 20.5	1. מבוא ל-TEAM 2. TESTING 3. EMPATHY (בדיקה ואמפתיה)	ייחודה של הגישה, שלבי הגישה, היכרות עם השאלון, 5 עקרונות של תקשורת יעילה	תרגול השאלון ועקרונות התקשורת היעילה.
מפגש מס' 3 27.5	אמפתיה- EMPATHY	המשך- 5 העקרונות של תקשורת יעילה.	תרגול 5 העקרונות של תקשורת יעילה.
מפגש מס' 4 3.6	AGENDA SETTING –סדר יום טיפולי	הכירו את הDML : "יומן מצב רוח "	תרגול שלבי ה- AGENDA SETTING
מפגש מס' 5 10.6	AGENDA SETTING –סדר יום טיפולי	סוגי התנגדות ב TEAM דרכי התמודדות עם התנגדות בטיפול.	תרגול שלבי ה- AGENDA SETTING
מפגש מס' 6 17.6	–METHODS שיטות	שיטות טיפול ייחודיות ל- TEAM	תרגול השיטות לפי אבחנה/הגדרה .

קליניקה - רח' רב און 8 גני תקווה / גרטרוד עליון 9 ראש העין  
 טל. 074-70-20-325 פקס. 074-701-50-55 סלולרי. 050-7-257-657  
 דוא"ל. [Ido69@012.net.il](mailto:Ido69@012.net.il) אתר. [www.idocbt.co.il](http://www.idocbt.co.il) פייסבוק . עידו קובץ' cbt



מספר מפגש	נושא	תכנים	תרגול מעשי
		<b>Level 2</b>	
מפגש מס' 7 24.6	חרדה חברתית	הדרכה תוך הדגמה פרונטאלית של השימוש בכלים של TEAM CBT לטיפול בחרדה חברתית.	תרגול בקבוצות קטנות.
מפגש מס' 8 1.7	חרדה כללית	הדרכה תוך הדגמה פרונטאלית של השימוש בכלים של TEAM CBT לטיפול בחרדה כללית.	תרגול השלבים ובדיקה עצמית לגבי תכנים וכלים לא ברורים
מפגש מס' 9 8.7	דיכאון – דיסתימיה	הדרכה תוך הדגמה פרונטאלית של השימוש בכלים של TEAM CBT לטיפול בדיכאון	תרגול בקבוצות קטנות
מפגש מס' 10 15.7	דיכאון- דימוי עצמי נמוך	הדרכה תוך הדגמה פרונטאלית של השימוש בכלים של TEAM CBT לטיפול בביטחון עצמי ירוד	תרגול השלבים ובדיקה עצמית לגבי תכנים וכלים לא ברורים
מפגש מס' 11 22.7	הרגלים והתמכרויות	הצגת הכלים של TEAM CBT לטיפול בהרגלים והתמכרויות	תרגול בקבוצות קטנות
מפגש מס' 12 29.7	יחסים בין אישיים	הצגת הכלים של TEAM CBT לטיפול בקשיים ובעיות ביחסים בין אישיים	תרגול בקבוצות קטנות

קליניקה - רח' רב און 8 גני תקווה / גרטרוד עליון 9 ראש העין  
 טל. 074-70-20-325 פקס. 074-701-50-55 סלולרי. 050-7-257-657  
 דוא"ל. [ldo69@012.net.il](mailto:ldo69@012.net.il) אתר. [www.idocbt.co.il](http://www.idocbt.co.il) פייסבוק. עידו קובץ' cbt



✓ לאפרטים נוספים  
✓ להפסדה  
✓ לאקביעת ראיון טלפוני  
✓ 193 קשר עם עיזו קובץ'  
050-7-257657 ✓

קליניקה - רח' רב און 8 גני תקווה / גרטרוד עליון 9 ראש העין  
טל. 074-70-20-325 פקס. 074-701-50-55 סלולרי. 050-7-257-657  
דוא"ל. [ido69@012.net.il](mailto:ido69@012.net.il) אתר. [www.idocbt.co.il](http://www.idocbt.co.il) פייסבוק. עידו קובץ' cbt