



# שירן ברביבאי

אימון אישי וזוגי לחיים

יועצת זוגית • מאמנת אישית • מאסטרית Nlp

קורס טיפול CBT: טיפול התנהגותי קוגניטיבי

הקורס מתקיים אונליין בזום בין התאריכים: 08.08.2023-20.02.2024

בימי שלישי בשעות: 19:00-21:30

שיעור 1 < 08.08.2023

- היכרות
- מהי שיטת הטיפול CBT?
- במה היא מטפלת?
- כיצד מטפלים בשיטת CBT? וכיצד היא עוזרת?

שיעור 2 < 15.08.2023 + שיעור 3 < 22.08.2023 + שיעור 4 < 29.08.2023 + שיעור 5 < 12.09.2023 + שיעור 6 < 19.09.2023 + שיעור 7 < 26.09.2023 + שיעור 8 < 10.10.2023 + שיעור 9 < 17.10.2023

- הסבר על דיכאון
- טיפול בדיכאון
- גישה התנהגותית פעילה לטיפול בדיכאון
- עבודה עם המטופל
- הליך פסיכו חינוכי
- הליך ניטור התנהגות בעזרת יומן פעילות
- הליך למידה המטפל והמטופל מיומן הפעילות
- קביעת פעילויות ומעקב אחר ביצוען והשפעתן על מצב הרוח
- יצירת מדרג פעילויות
- חזרה בדמיון
- ניתוח מטרת ההתנהגות
- שימוש בניסויים התנהגותיים
- עבודה עם רומינציות
- עבודה עם האנשים בחיי המטופל
- התמודדות עם בעיות שינה
- מניעת הישנות



# שירן ברביבאי

אימון אישי וזוגי לחיים

יועצת זוגית • מאמנת אישית • מאסטרית Nlp

- אבחנה בין דיכאון קליני (מז'ורי) לדיכאון עם רצף דו קוטבי
- הנחיות להתמודדות עם משבר אובדני
- הסבר על מלכודת הדיכאון
- הימנעויות בדיכאון
- פתרון הבעיה
- רעיונות לפעילויות משפרות אנרגיה והנאה
- תיקוף האחר ותיקוף העצמי (מיועד לטיפול גם עם מטופל וגם עם קרוביו)
- חוברת עבודה לעבודה עם מטופלים
- שיעור < 10 + 24.10.2023 + שיעור < 11 + 31.10.2023 + שיעור < 12 + 07.11.2023 + שיעור < 13
- 14.11.2023 + שיעור < 14 + 21.11.2023 + שיעור < 15 + 28.11.2023 + שיעור < 16 + 05.12.2023
- הסבר על פאניקה
- טיפול בפאניקה
- עבודה עם המטופל
- הליכי הטיפול
- הליך פסיכו חינוכי
- הליך יצירת מודל אישי
- הליך מעקב אחרי התקפי פאניקה
- הליך חשיפות במציאות – מתן רציונל למטופל
- הליך בניית מדרג הימנעויות לקראת חשיפה במציאות
- הליך תכנון וביצוע חשיפות במציאות
- הליך מעקב ועיבוד לאחר חשיפות
- הליך חשיפות לעוררות פיזיולוגיות
- הליך חשיפה בדמיון
- הליך עבודה עם האנשים בחיי המטופל
- הליך אימון בנשימות
- הליך מניעת הישנות
- תסמינים פיזיים להתקף פאניקה
- מידע מחקר ותאורטי על הפרעת פאניקה והטיפול בה



# שירן ברביבאי

אימון אישי וזוגי לחיים

יועצת זוגית • מאמנת אישית • מאסטריט Nlp

- איך להגיב להתקף פאניקה
- מעגל הקסמים של הפאניקה
- חוברת עבודה לעבודה עם מטופלים

שיעור 17 < 19.12.2023 + שיעור 18 < 26.12.2023 + שיעור 19 < 02.01.2024 + שיעור 20 < 09.01.2024 + שיעור 21 < 16.01.2024 + שיעור 22 < 23.01.2024 + שיעור 23 < 30.01.2024

- חרדה חברתית
- חרדה חברתית בראי הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית
- עבודה עם המטופל
- הליכי הטיפול
- הליך פסיכו חינוכי
- הליך יצירת מודל אישי
- הליך ניסוי המיקוד והתנהגויות הביטחון
- הליך עבודה על הפחתת מיקוד פנימי
- הליך הסבר ורציונל
- הליך יצירת מדרג חשיפות וזיהוי התנהגויות בטחון
- הליך תכנון חשיפות במציאות
- הליך עיבוד קוגניטיבי לאחר החשיפה
- הליך חשיפה בדמיון
- הליך עבודה עם זיכרונות כואבים
- הליך כישורים חברתיים
- הליך עבודה עם האנשים בחיי המטופל
- הליך מניעת הישנות
- מידע מחקרי ותאורטי על חרדה חברתית
- חשיבה בחרדה חברתית
- מעגל הקסמים של החרדה החברתית



# שירן ברביבאי

אימון אישי וזוגי לחיים

יועצת זוגית • מאמנת אישית • מאסטרית Nlp

- רישום רמות המצוקה בתרגול
- אסרטיביות וניהול קונפליקטים
- עצות להתמודדות עם הרצאה ודיבור מול קהל
- התמודדות עם ביקורת
- חוברת עבודה לעבודה עם מטופל

שיעור 24 < 06.02.2024

הגשת דוח טיפול (יצירת דוח ראשוני בשיעור)

שיעור 25 < 13.02.2024

מבחן עיוני (המבחן מתקיים עם חומר פתוח)

שיעור 26 < 20.02.2024

מפגש סיום + תעודות + רישיון עבודה

## נוספים:

- הקורס מתקיים אומליין (בזום) בקבוצות קטנות עד 15 משתתפים.
- השיעורים בזום מוקלטים ובכל סוף שיעור ההקלטה תישלח אליכם ישירות למייל כקובץ.
- ספרי הלימוד ישלחו אליכם עד הבית ( 4 ספרי לימוד + 4 חוברות עבודה מאת ד"ר אריאל חן).
- בנוסף תקבלו חוברת דפי עבודה לליווי טיפול CBT מותאם לילדים מאת: שירן ברביבאי.
- בסיום הקורס ועמידה במבחני הסיום תקבלו תעודת מטפל בשיטת CBT.
- בנוסף יבוצע רישום מטפל מוכר בלשכה למקצועות בריאות משלימים + תעודת רישיון מטפל מוכר מטעם הלשכה.
- חומרי הלימוד נכתבו ע"י ד"ר אריאל חן .
- מצגות שיעורים ולימוד שוטף בבלעדיות ע"י שירן ברביבאי - המרכז ללימודי פסיכולוגיה פרודוקטיבית.
- עלות הקורס 13,800 ₪ כולל מע"מ < ניתן לשלם עד 18 תשלומים ללא ריבית וללא הצמדה.
- ניתן לשלם דמי רישום בסך 1,800 ₪ על מנת לשריין את מקומכם בקורס, ואת יתרת התשלומים במועד תחילת הקורס.

בברכת הצלחה,

המרכז ללימודי פסיכולוגיה פרודוקטיבית

[www.shiranbarbibay.co.il](http://www.shiranbarbibay.co.il)