



**מרצה:**

**ד"ר מולי גרוסמן**

פסיכותרפיסט - בוגר לימודי  
CBT מטעם איט"ה



**מרצה:**

**ד"ר אורי פיש**

פסיכולוג חינוכי מומחה - מדריך



**מרצה:**

**ניסים אשכנזי**

מטפל ב CBT ומומחה ב ACT

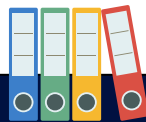
# סילבוס קורס פסיכותרפיה

## CBT - 2027

היקף הקורס: 186 שעות אקדמיות

### תאור הקורס

טיפול CBT הוא טיפול קצר מועד שאחוזי ההצלחה שלו מהגבוהים בשיטות הטיפול הקיימות כיום בשדה הטיפולי. הקורס כולל את הגל השלישי, ACT, מיינדפולנס, סימולציות, התנסויות וניתוחי מקרים.



פרטים טכניים	
מיקום	מרכז פנימה, ירושלים וגם אפשרות לזום
מספר מפגשים	186 מפגשים
משך כל מפגש	4.5 שעות
קהל יעד	למטפלים
ימים ושעות	ימי ראשון מ 21:30 עד 17:00
הערות	<ul style="list-style-type: none"> <li>כלים מעשיים</li> <li>עיון ולמידה בכל מפגש</li> <li>כל השיעורים מוקלטים בזום לחזרה ולהשלמת החומר</li> </ul>

” החופש מתחיל בהבנה, אתה לא המחשבות שלך - אתה מי שבחר מה לעשות איתן.

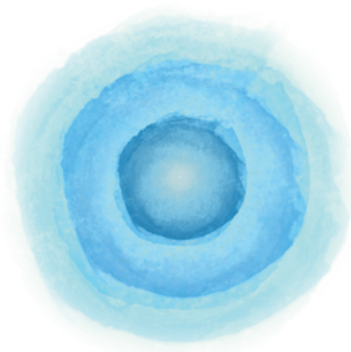


נושא	שעה	תאריך	
מבוא ל CBT והתפתחויות שלו.	21:30- 17:00	18.10.26	.1
הייחודיות של CBT על פני שיטות טיפול אחרות. נשמת המטפל וגבולות בין מטפל למטופל.	21:30- 17:00	25.10.26	.2
המשגת מקרה/ הערכה תפקודית כוללת של המטופל - האם הוא בשל לטיפול	21:30 -17:00	01.11.26	.3
אמונות מגבילות ושיטות העבודה של בירון קייטי	21:30 -17:00	08.11.26	.4
הפרוטוקול הטראנס-דיאגנוסטי של בארלו - הפרוטוקול הבסיסי ביותר של ה CBT	21:30 -17:00	15.11.26	.5
בארלו חלק 1 - הבניית מוטיבציה טיפולית	21:30- 17:00	22.11.26	.6
בארלו חלק 2 - היכרות עם עולם הרגשות והשפעה שלהם על תפקוד האדם	21:30 -17:00	29.11.26	.7
בארלו חלק 3 - ויסות רגשות קיצוניים	21:30 -17:00	13.12.26	.8
בארלו חלק 4 - היכרות עם עולם המחשבות, וכיצד משפיעות על הרגשות	21:30 -17:00	27.12.26	.9
בארלו חלק 5 - הימנעויות רגשיות וכיצד נדע לפתח יכולות רגשיות	21:30- 17:00	03.01.27	.10
בארלו חלק 6 - היכרות עם עולם התחושות הגופניות והשפעה שלהם על האדם	21:30 - 17:00	10.01.27	.11
בארלו חלק 7 - מפגש והתוועדות עם הרגשות ורתימה שלהם לטובת תפקוד האדם	21:30- 17:00	17.01.27	.12
מיינדפולנס - הגל השלישי של ה CBT	21:30- 17:00	24.01.27	.13
סימולציות ותרגול של פרוטוקול בארלו	21:3- 17:00	31.01.27	.14

נושא	שעה	תאריך	
אבחון חרדה חברתית – טיפול ותרגול	21:30 -17:00	07.02.27	.15
מפגש עם פסיכיאטר - הדגשים הבולטים של הרפואה לטיפול CBT	21:30 -17:00	14.02.27	.16
פוביות וחרדות ספציפיות - אבחון וטיפול	21:30 -17:00	28.02.27	.17
G.A.D – הפרעת חרדה כללית	21:30 -17:00	07.03.27	.18
PTSD – פוסט טראומה. רקע ואבחון	21:30 -17:00	14.03.27	.19
פוסט טראומה – פרוטוקול P.E. - טיפול ותרגול	21:30 - 17:00	21.03.27	.20
פוסט טראומה – פרוטוקול P.E. - טיפול ותרגול	21:30 - 17:00	28.03.27	.21
פוסט טראומה – פרוטוקול P.E. - טיפול ותרגול	21:30- 17:00	04.04.27	.22
OCD טורדנות כפייתית – רקע ואבחון	21:30- 17:00	02.05.27	.23
OCD – טיפול ותרגול	21:30 -17:00	09.05.27	.24
דיכאון – רקע ואבחון	21:30- 17:00	16.05.27	.25
דיכאון – טיפול ותרגול	21:30- 17:00	23.05.27	.26
טיפול CBT בילדים ונוער- ד"ר אורי פיש שימוש במשחקים טכניקות יצירתיות	21:30 -17:00	30.05.27	.27
אבחון כללי – M.I.N.I	21:30- 17:00	06.06.27	.28
ACT- הגל השלישי של הCBT - קבלה ומחויבות ניסים אשכנזי	21:30 -17:00	13.06.27	.29
השלמות, סיכומים וחלוקת תעודות	21:30- 17:00	20.06.27	.30

# ביבליוגרפיה

1. טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים / הוצאת דיונון
2. טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים / הוצאת דיונון
3. בוחרים להרגיש טוב / ד"ר דיוויד ברנס / הוצאת פסגות
4. המוח הגמיש / נורמן דוידג' / הוצאת כתר
5. מיינדפולנס / אסף פדרמן / הוצאת פרדס
6. די לאובססיה / פרופ' עדנה פואה/ הוצאת מודן
7. בוחרים להרגיש טוב - דיוויד ברנס
8. די לאובססיה - עדנה פואה
9. מיינדפולנס - אסף פדרמן
10. טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים - דיונון.
11. טיפול בהפרעה פוסט טראומתיתע"י חשיפה ממושכת - עדנה פואה
12. להפחיד את הפחד - ניר עישר
13. ספרי רשות
14. הגישה המוטיבציונית - סטיבן רולניק
15. המוח הגמיש - נורמן דוידג'
16. לאהוב את מה שיש - ביירון קייטי
17. האדם מחפש משמעות - ויקטור פרנקל
18. טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים - דיונון
19. טיפול קוגניטיבי התנהגותי - גודית בק
20. הריאיון המסייע - אברהם בנימין



# קורס פסיכותרפיה CBT

מרכז פנימה ירושלים  
קדיש לוז 1 רמת שרת, ירושלים.

077-5712727

office@pnimacenter.co.il

מתחילים ביום ראשון

18/10/2026



נרשמים כאן:

<https://www.pnimacenter.co.il>