

## שם הקורס: השינוי מתחיל במחשבה, הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית CBT קורס מקוון - אסינכרוני

המרצה: מיכל ניר, M.A.

יועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית בגישה ההתנהגותית קוגניטיבית. חברה באיט"ה (ארגון המטפלים ההתנהגותיים קוגניטיביים).

היקף שעות: 60 שעות

הקורס מתקיים במתכונת של קורס מקוון א-סינכרוני.

אוכלוסיית יעד: כלל עובדי ההוראה וקהל רחב

### רציונל הקורס:

כולנו יודעים שבמחשבות יש כוח חיובי הדוחף אותנו קדימה לפעילות, עשייה ויצירה. עם זאת, החיים מזמנים לכולנו דאגות, חרדות, מצבי רוח ורגשות אחרים המשפיעים על ההתנהגות וההתנהלות שלנו. היום ידוע, שהמחשבות, הן אלו המעוררות תהליך פנימי המוביל אותנו להרגיש כך או אחרת. איך אפשר אם כך לייעל את המחשבות? איך אפשר לצאת מה"אוטומט המחשבתי"?

הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית, היא גישה פסיכולוגית להעצמה ולהתערבות. הגישה מבוססת על ממצאי מחקרים ועל תיאוריות פסיכולוגיות עדכניות מהתחום הקוגניטיבי והתחום ההתנהגותי.

בקורס נרכוש כלים ייחודיים להגברת המודעות, ולשיפור ההרגשה באמצעות תהליך ממוקד של התבוננות ועיבוד המחשבות והרגשות. תהליך המאפשר הגדלת השליטה העצמית ויכולות ההתמודדות עם מצבים שונים.

### מטרות הקורס:

- הכרות עם הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית (CBT): תיאוריות, גישות, כלים
- הקניית מודעות לתהליכים פנימיים המגבירים מצוקות אישיות
- הכרה והבנת הדיבור הפנימי: ממונולוג לדיאלוג, טעויות החשיבה ואמונות היסוד
- הקניית כלים וטכניקות ייחודיות ליישום הגישה במערך חינוכי טיפולי
- הכרות עם מערכי התערבות התנהגותית והתערבות קוגניטיבית

### נושאים עיקריים:

- מהי התנהגות?
- מהי למידה?
- הגישה ההתנהגותית ותרומתה לעיצוב הרגלי האדם
- מחשבה: הדיבור הפנימי
- מחשבה מעצבת מציאות
- רגש ומחשבה
- מבוא לגישה ההתנהגותית קוגניטיבית.
- איך מתחילים שינוי?
- מחשבות אוטומטיות וטעויות מחשבה

### חובות הקורס:

בקורס 24 פרקים. בכל פרק יש מטלות המוגשות בכתב. בנוסף יש עבודת סיום.  
הציון מורכב מהמטלות בכל קורס ומעבודת הסיכום.

