

מפגשי קשיבות עבור מטפלי DBT

מכון אופק ללימוד וטיפול DBT מזמין אנשי מקצוע שלמדו ומטפלים בגישה הטיפולית למספר מפגשים בהם נלמד ונתרגל את מיומנות הליבה של ה-DBT: מיינדפולנס (קשיבות). אנו מציעים מסגרת שתאפשר המשך לימוד, תרגול והדרכה עבור מטפלים שמתרגלים קשיבות כחלק מהיותם מטפלי DBT. **הרציונל:** עבור מטפלי DBT קשיבות היא עמדה ושפה, וגם מיומנות יעילה עבורנו וכזו שאנחנו מלמדים את מטופלינו. קשיבות היא מצב הוויה שניתן לפתח. זו מיומנות מורכבת ללמידה ובעיקר דורשת תרגול מתמשך. פלטפורמות קיימות לתרגול מציעות קהילת מתרגלים (בסיס חשוב להמשכיות לאורך זמן), אך אינן מאפשרות לנו, פסיכותרפיסטים שעובדים בגישות טיפוליות מבוססות מיינדפולנס, לחפש אחר התאמות ודיוקים עבורנו ועבור המטופלים שלנו. במסגרת הנחת היסוד שלנו, לפיה אנחנו עושים כמיטב יכולתנו וגם יכולים וצריכים להשתפר, אנו מציעים מרחב דיאלקטי לעבודת שינוי במיומנות הקבלה המרכזית שלנו כמטפלי DBT.

קהל היעד:

- אנשי מקצוע שלמדו DBT ועובדים בגישה (מטפלי ACT מוזמנים להצטרף).
- אנשי מקצוע שמכירים את מיומנות הקשיבות ומעוניינים לחזקה ולהטמיעה יותר בעבודתם המקצועית.

העלות היא 250 ₪ למשתתף למפגש. המפגשים הבאים יתקיימו ב:

יום שישי ה- 7.2.25

יום שישי ה- 21.2.25

יום שישי ה- 7.3.25

יום שישי ה- 21.3.25

המפגשים ייערכו בזום. כל מפגש ייערך שעתיים וחצי, עם הפסקה קטנה באמצע, והם יועברו על ידי נעמה שוורץ, יולי כרם חנוך ודנה ספקטור (שתיים מאיתנו בכל מפגש).

- בכל אחד מהמפגשים נציג חומר תיאורטי (מעבר לחומר שנלמד בקורסי המבוא. לא נחזור על הבסיס - נדרש מהמשתתפים להכיר את 7 המיומנויות הבסיסיות של לינהאן. מי שזקוק לתזכורת מוזמן לפנות אלינו ונשמח להעביר את החומר המקדים).
- בכל אחד מהמפגשים נציע תרגול מגוון בניסיון להתאים לצרכים ומצבים שונים. נזהה קשיים ומכשולים ונחפש אחר פתרונות.
- בכל אחד מהמפגשים נעסוק גם בשאלות הדרכתיות לגבי לימוד ותרגול קשיבות, בטיפול הפרטני או בקבוצת המיומנויות. משתתפים שמעוניינים להציג התייעצות יתבקשו לשלוח אלינו מראש רקע ושאלה.

רישום ניתן לעשות דרך הקישור הזה: <https://forms.gle/mt1amVjnhtiRASvq9>

תשלום עבור ארבעת המפגשים: סה"כ 1000 ₪ - ניתן לשלם בהעברה בנקאית לחשבון מכון אופק, הבנק הבינלאומי הראשון לישראל בע"מ (31), סניף 127 (אביבים), חשבון 71604. לאחר תשלום יש לשלוח אישור העברה למייל המכון - ofekdbt@gmail.com, עם ציון עבור מה התשלום.

*פתיחת הקבוצה מותנה במספר מינימום של נרשמים.

נשמח להיפגש, נעמה, יולי ודנה