



חזרה ליסודות סדנת היכרות עם הטיפול ממוקד חמלה (CFT)

השתלמות למטפלים בהנחיית גבו וייס

טיפול ממוקד חמלה הנה גישה טיפולית שפותחה ב-2009 על ידי פאול גילברט. הגישה נשענת על מס' יסודות: פסיכולוגיה בודהיסטית, פסיכולוגיה אבולוציונית, תיאורית ההתקשרות, טיפול קוגניטיבי התנהגותי ומדעי המוח.

ב-CFT נעזרים בשיטות התערבות ממוקדות ברגש, עבודה גופנית, שימוש בדמיון בתנועה ובטכניקות לפיתוח יכולת הכלה, הרגעה עצמית ופיתוח חמלה. בטיפול ממוקד חמלה ומבוסס מיינדפולנס, נחקר את רצף המחשבות, הרגשות העולים או נחסמים ואת התנועה השרירית במפגש עם רגשות ומצבים קשים בחיינו ובחיי מטופלינו, זאת יחד עם פיתוח ההתבוננות על הנוכחות הטיפולית והמפגש הטיפולי במצבי תקיעות וקושי. הטיפול ממוקד חמלה מאפשר חיבורים עמוקים חידוש התנועה בכיוון של צמיחה אישית.

הסדנה משלבת היכרות תיאורטית עם יסודות ה-CFT והתנסות חווייתית במיינדפולנס וחמלה. בסדנה נעסוק באופן אינטנסיבי גם בחיבור למפגש עם רגשות קשים ועם חוויית הגוף מתוך גישה הבודותרפיה, גישה העוסקת בהבנת חמלה דרך הגוף והתנועה מתוך החוכמה של הבודו (דרך הלוחם) או כפי שגישה זו מכונה בעולם Embodied compassion through martial arts.

תכני הסדנה: המשגות יסוד – הבנה עמוקה ומבוססת של הפסיכולוגיה של החמלה; מבוא והיכרות בסיסית עם התיאוריה והמודלים של ה-CFT; הבנת המוח האנושי מתוך ה-CFT; למידה ותרגול חמלה עצמית על פי גישה של קריסטין נף; היכרות ישירה עם הפרקטיקות והתרגולים המרכזיים של ה-CFT; תרגול היכולת להרגעה עצמית, וויסות עצמי לבד ובתוך מערכות יחסים מורכבות; חיבור לגישות רלוונטיות בפסיכואנליזה: בעיקר ביון ובולבי; חיבור לפסיכולוגיה הבודהיסטית ולמושגים מרכזיים בזן בודהיזם; התנסות בבודותרפיה: עבודה עם מתח גופני והתנגדות, מתוך אומנויות לחימה; הצגות מקרה וחיבור לחומרים קליניים של המנחה והמשתלמים ישולבו לאורך הסדנה.

על המנחה: גבו וייס, פסיכותרפיסט, מטפל מיני מוסמך, מטפל זוגי ומשפחתי מוסמך - מדרוך ופסיכותרפיסט גופני מוסמך. משלב התבוננות ועבודה דינאמית עם עבודת גוף-נפש מתוך הזן בודהיזם, אומנויות הלחימה המסורתיות, המיינדפולנס והטיפול ממוקד חמלה. ממובילי גישה ה-CFT בישראל, ועוסק בהכשרת והדרכת מטפלים בתחום בחמש השנים האחרונות. מחבר הספר "בודותרפיה" ומפתח הגישה בישראל. מרצה בתוכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס ומנחה קורס הפרקטיקום בתוכנית ההכשרה למטפלים מיניים ביחידה ללימודי המשך של ביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן.

למסיימים תוענק תעודה על סיום הסדנה מטעם היחידה ללימודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן.

הסדנה בת יומיים והיא תתקיים בימי חמישי בתאריכים 20.1.22 - 27.1.22 בשעות 8:30-16:00

עלות הסדנה 1,250 ש"ח

להרשמה יש למלא את טופס ההרשמה בקישור: <https://forms.office.com/r/223q2C4LOX>

הסדנה תתקיים בקמפוס אוניברסיטת בר-אילן. אם יידרש ובהתאם להחלטות משרד הבריאות, הסדנה תתקיים בזום