

קורס הכשרת מטפלים בניהול כעס

סילבוס

שם המרצה: עמית לוי

היקף הקורס: 12 שעות (16 ש"א)

מספר מפגשים: 3 מפגשים של 4 שעות / 4 מפגשים של 3 שעות

תיאור הקורס

קורס זה מעניק כלים מעשיים לשינוי אצל מטופלים שכעס הוא רגש בולט אצלם (אני קורא להם "כעסנים"). באמצעותו תזהו בקלות את המאפיינים השכיחים של הכעסנים, את הנסיבות, ההתנהגויות ותפיסות העולם.

בסיום הקורס תוכלו להתמקד בטיפול בשורשי הבעיה ולא רק בכעס שהוא הסימפטום ההתנהגותי שלה. כל זאת באמצעות תכנית מסודרת וכלים מעשיים שתקבלו במהלך הקורס.

במסגרת הקורס אנחנו לומדים, מתרגלים ועובדים עם מקרים אמיתיים מן השטח. זו גם ההזדמנות שלכם לצמוח בעצמכם, ואם תבחרו בכך, תוכלו ליישם את מה שתלמדו ותתרגלו בקורס גם בחייכם הפרטיים. זהו מקום של צמיחה מקצועית ואישית כאחד.

בקורס משתתפים מטפלים ומטפלות בלבד ולכן הוא מהווה מרחב מצוין לחלוק בין כולם גם את הידע והניסיון של המשתתפים.

למי מיועד הקורס?

הקורס מיועד למטפלים הרגשיים ממגוון התחומים הטיפוליים. בין אם אתם עוסקים בטיפול פרטני או קבוצתי מתחומי הפסיכותרפיה על כל גווניה, העבודה הסוציאלית, הדרכת הורים, מטפלי CBT, מטפלים ויועצים זוגיים ומשפחתיים, מאמנים אישיים, קואצ'רים, מאמני מיידפולנס, NLP ועוד.

מבנה הקורס*

מפגש	נושא	תכנים כלים ותרגולים
1	הכעס ושוורשיו	<ul style="list-style-type: none"> - תפיסת העולם הטיפולית בניהול כעס - מאפיינים שכיחים של כעס - המוח הקדום (האמיגדלה) והקשר שלו לכעס - 7 גורמים נוספים שמקדמים פעולה של המוח הקדום - נסיבות העבר כגורם לא מודע שמפעיל כעסים: <ul style="list-style-type: none"> • נסיבות אקטיביות • נסיבות פאסיביות - טכניקות טיפוליות לזיהוי נסיבות עבר כעסניות - מצבים בהם ניהול כעס רגיל לא יהיה תקף - ההטייה הגברית בניהול כעס - ההבדלים בין כעס לתוקפנות + סוגי כעס ותוקפנות - הסוגים השונים של הכעסים - דינאמיקות שונות של כעס בזוגיות - <u>תרגול</u> - ניתוח מקרה התפרצות כעס מנקודת מבט טיפולית - כלי ראשוני – יומן כעס
2	תקשורת רגשית	<ul style="list-style-type: none"> - הבעייתיות בסוגי התקשורת המודרניים - תקשורת רגשית הדדית - הכלים להבעה רגשית (מחשבות, רגשות, צרכים רגשיים) - כיצד מפתחים ראייה אמפטית אצל מטופלים? - <u>תרגול</u> - ניתוח מקרה ותרגול של שיח רגשי הדדי - טכניקת גוף שלישי, שני, ראשון + תרגול
3	יצירת השינוי של תפיסות העולם הכעסניות	<ul style="list-style-type: none"> - הבנת תפיסות העולם השכיחות בקרב כעסנים - החלופות הקוגניטיביות לתפיסות עולם אלו - הדרכים המעשיות ליצירת שינוי מחשבתי לתפיסות העולם המכעיסות. - מצבים ייחודיים שבהם יש להפעיל כלים <u>שונים</u> של ניהול כעסים
4	תקשורת רגשית (המשך) + יצירת השינוי	<ul style="list-style-type: none"> - תקשורת רגשית (המשך): <ul style="list-style-type: none"> • החסמים הרגשיים הנפוצים בניהול שיח רגשי • כיצד מייצרים הצלחות מעשיות של השיח הרגשי אצל המטופלים וכיצד מתגברים על החסמים הרגשיים. • הפרוטוקול הטיפולי לתרגול ואימון של מטופלים בניהול שיח. - <u>תרגול</u> - יצירת שינוי: <ul style="list-style-type: none"> • מנדט השינוי • טכניקות ותפיסות שמעלות סבירות למנדט פנימי:

*מבנה הקורס והתכנים יכולים להשתנות