



בלמ"ס



הכשרת יועצים לפיתוח אישי בגישת CBT

שם המנחות: קרן שחף וד"ר אורית זומר בליצר

שנת לימוד: מתקדמים

תנאים לרישום לקורס

1. יועצי ממד"ה בעלי ותק של 8 שנים לפחות, יועצי ביסל"ם מחוליית פיתוח אישי בלבד.
2. מדריכים (סופרוויז'ן) ו/או בוגרי אחד הקורסים שקשורים לפיתוח אישי בממד"ה או קורסים והכשרות מקבילים בחוץ: אימון, יסודות התיאוריה האדלריאנית, אימושן, ייעוץ נרטיבי, ייעוץ תעסוקתי וכדומה.
3. אוריינטציה לעיסוק בפיתוח אישי.
4. יכולת להתחייב לליווי תהליך של פיתוח אישי למפקד אחד לפחות במהלך תקופת ההכשרה.

מטרת הקורס

פיתוח יכולת אישית להחזקה וליווי של תהליך שלם קצר מועד לפיתוח אישי של מפקדים.

מטרות ביניים:

1. הקניית כלים מתחום ה-CBT לפיתוח אישי
2. שכלול מיומנות החזקת תהליך ליווי שלם
3. הגברת תחושת המסוגלות של היועצים לביצוע תהליכי ליווי פרטניים לפיתוח אישי
4. גיבוש קבוצת עמיתים לומדת לקידום של פיתוח אישי בצה"ל
5. יצירת ערך מוסף תעסוקתי ותפקידי ליועצים ותיקים במערכת



בלמ"ס



תיאור הקורס

פיתוח אישי הוא תהליך הנותן מקום לנקודת המבט הסובייקטיבית של האדם ולחקירתה. הוא מאפשר לאדם לחקור את משאביו במעגלי החיים השונים לשם יצירת השפעה, תחושת ערך, משמעות ושליטה בחייו. משמעות היא החוויה הסובייקטיבית שהאדם חש כאשר התפקיד אותו הוא ממלא נותן מענה לצרכים ולשאיפות שלו ושל מי שנמצאים במעגל ההשפעה שלו מתוך ומחוץ לארגון.

פיתוח אישי מתאפשר באמצעות מגוון תהליכים כגון: העלאת מודעות עצמית והיכרות עם העצמי, חיזוק הביטחון העצמי ותחושת המסוגלות, זיהוי וחיזוק הפוטנציאל של האדם, מימוש עצמי, מודעות ושיפור דפוסים של יחסים בינאישיים ועוד.

הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית - **CBT** - עוסקת באופן בו אנו חושבים ומפרשים באופן אוטומטי את עולמנו, ובאופן שבו תהליך זה משפיע על הרגשות, על הגוף ועל דפוסי ההתנהגות שלנו. גישת CBT מבוססת על ממצאים ממחקרים עדכניים במדעי המוח, ונתמכת על ידם. זוהי גישה רציונלית המסייעת למנהלים ולמפקדים לתת אמון בתהליך.

ייחודיות ההכשרה

הקורס מציע תהליך למידה שלם המבוסס על רכישת כלים לפיתוח אישי בגישת ה-CBT ויישומם המיידי באמצעות נועץ מיחידה אחרת (ייעוץ מטריציוני). כל משתתף בהכשרה "ישודך" לנועצים פוטנציאליים המבקשים לעבור תהליך פיתוח אישי וילווה מפקד אחד לפחות, מתוך אמונה כי כך תתאפשר למידה עמוקה וברת קיימא. המשתתפים יוזמנו להתייעץ על תהליכי הייעוץ שלהם. בכך, תהווה הקבוצה גם קבוצת עמיתים הלומדת יחדיו מהתהליכים המתפתחים אצל חבריה.



בלמ"ס



תוכנית הקורס

מפגש	נושא	מטרות
1	פתיחה - מבט על CBT	היכרות עם הקורס, הקבוצה והמנחות היכרות ראשונית עם גישת ה-CBT
2	הגישה הקוגניטיבית	המשתתפים יזהו מלכודות חשיבה ויפריכו אותן
3	פורמולציה ותרגול	המשתתפים יבנו פורמולציה בסיסית
4	היכרות עם הגישה ההתנהגותית ויישומה	המשתתפים יצרו סולם חשיפות בגישה ההתנהגותית ב-CBT
5	אינטגרציה שבין קוגניטיבי להתנהגותי	המשתתפים יתנסו באינטגרציה שבין שני מוקדים: קוגניטיבי והתנהגותי
6	הגישה הפיזיולוגית אינטגרציה וסיכום	המשתתפים יסבירו ויציעו סיוע פיזיולוגי לנועצים המשתתפים יתאימו את אופן עבודה לנועץ וייצרו אינטגרציה בין הכלים המשתתפים יסכמו את למידתם בקורס

מטלות הקורס

הכנת שעורי בית חווייתיים מתוך הלמידה בקורס, בין המפגשים.

דרישות הקורס

1. נוכחות מלאה במפגשי ההכשרה - לאור תפיסת התהליך השלם בליווי קצר מועד, לצד הכלים היישומיים

הנדרשים להתמקצעות לצורך מימושם במפגשי הייעוץ.



בלמ"ס



2. ליווי מפקד אחד לפחות בתהליך פיתוח אישי שלם במקביל להשתתפות בהכשרה.

קריאה

שחף, ק. וזומר-בליצר, א. (2020) כיצד גישת ה-CBT יכולה לשרת למפקדים בצה"ל.

על המנחות

ד"ר אורית זומר בליצר, פסיכולוגית ארגונית מומחית, יועצת בכירה לפיתוח מנהיגות ומנחת קבוצות בבית הספר לפיתוח מנהיגות בצה"ל, ביחידת הפיתוח הארגוני של הנהלת בתי המשפט. בעלת דוקטורט בחשיבה פרדוקסלית.

קן שחף, פסיכולוגית ארגונית מומחית ומדריכה. עצמאית. בעברה ראש צוות וראש תחום פיתוח אישי, ביסל"ם. פסיכותרפיסטית בגישת CBT ובגישה אינטגרטיבית. חברה מומחית באיט"ה. מנחה בתכנית להנחיית קבוצות סמינר הקיבוצים.