

בית ספר "פשטות" קיים משנת 2009

בבית הספר תוכנית הכשרה מקצועית לפסיכותרפיה מבוססת נשימה והתמקדות -

Focusing Oriented Breathwork Psychotherapy

התוכנית כוללת 740 ש"א - תוכנית לימודית דו שנתית ושנת הכשרה מעשית

בהנחיית מורים מקצועיים ומנוסים.

אנו גאים ושמחים להוביל דורות של מטפלים בפסיכותרפיה מבוססת נשימה והתמקדות ומוסמכי התמקדות בארץ. כיום ישנם כבר הרבה בוגרים מטפלים שהפכו להיות חלק מ"קהילת פשטות", כי זהו בעצם הרבה מעבר למקום שלומדים בו.

למי מיועדת התוכנית:

- ☞ הינכם מטפלים או אנשי מקצוע מתחומי: טיפול, רפואה, אימון, ייעוץ, ניהול וחינוך, ומעוניינים לרכוש דרך עבודה מדויקת ויעילה להמשך עבודתכם.
- ☞ הינכם מטפלים בנשימה ואתם מרגישים שהנשימה לבדה לא נותנת מענה שלם בקליניקה למטופלים ושחסרה לכם הבנה של תהליך טיפולי.
- ☞ אתם רוצים לשלב טיפול מבוסס רגש וחוויה דרך נשימה, הקשבה לגוף וקשר טיפולי בתוך תהליך שלם של פסיכותרפיה.
- ☞ אתם רוצים להיות מטפלים ונמצאים בתחילת דרככם, הרי שהתוכנית מעניקה ידע, פרקטיקה וביטחון לליווי תהליכים רגשיים.

מבנה ההכשרה:

שנה א'

33 מפגשים שבועיים 5 שעות לימוד 9:00-14:00

3 סופי שבוע (חמישי שישי ללא לינה לפני כניסת השבת מתאים לשומרי שבת)

1 ריטריט ביער 3 ימים (ימים ראשון עד שלישי)

1 מפגש זום – הדרכה קבוצתית

שנה ב'

33 מפגשים שבועיים 19:30 - 15:30 ימי שלישי (8 מפגשים מתוכם יסתיימו ב- 20:30)

1 מפגש הנחייה לגבי אסיסטנטיות

3 סופי שבוע (חמישי + שישי לפני כניסת שבת, ללא לינה)

1 מפגש של נשימה במים בבוקר נוסף

פרקטיקום: למידה ותמיכה במסגרת ליווי תלמידי שנה א' בימי ג' בבוקר – בלפחות ממחצית שיעורי שנה א', כולל סופי השבוע והריטריט. כאשר ברצף של 8-10 מפגשים יתקיים מפגש ליווי לפרקטיקום בתום השיעור של שנה א'. יצוין כי התלמידים מתנסים בנשימה במים אך תוכנית זו אינה מכשירה אותם לטיפול במים באשר הוא.

שנת הכשרה מעשית:

שנה זו הינה שנת חובה עבור סיום ההכשרה המלאה.

18 מפגשים דו שבועיים בני 3 שעות של הדרכה קבוצתית וסמינר קליני

2 מפגשים אישיים בני חצי שעה כל אחד, לליווי פרויקט גמר בהתמקדות עבור ההסמכה (ייתכן ומפגש ראשון יתקיים כבר בשנה ב', על פי קצב התקדמות של התלמיד.ה)

תכני הלימוד:

תכנית שנה א' כוללת:

תהליך אישי דרך הכלים הנלמדים | לימודי פרקטיקות נשימה מגוונות ככלי לעבודה קלינית וריפוי טראומה (ריברסינג Orr, Leonard, נשימה מעגלית, נשימה התמקדותית F.O.B.P, נשימה הולוטרופית S. Groff) | ידע תיאורטי ולימודי אנטומיה של הנשימה | הכשרת המטפלים בפרקטיקת ההתמקדות (focusing) | חידוד פסיכותרפיה מבוססת גוף וטכניקות התערבות מעולם ה FOBP פיתוח מיומנות עבודת מגע תוך שילוב טכניקות מגע, ניתוח דפוסי נשימה וקריאת הגוף | הכרות והעמקה של הטיפול הדינמי התייחסות לתיאורטיקנים מלאני קליין 2 העמדות, ת. אוגדן העמדה האוטיסטית מגעית, ד. ויניקוט התייחסות אובייקט, שימוש באובייקט והרס האובייקט | F.O.B.P סטאז' קבוצתי ופרטני בליווי והדרכה של צוות מקצועי

פירוט:

עקרונות הנשימה בעבודה קלינית

מנחה – יניב קקון

נלמד מתוך חוויה ותרגול את עקרונות העבודה עם נשימה. נחוה תהליך התפתחות אישית במסגרת קבוצתית. נכיר ונתרגל גישות שונות העושות שימוש בנשימה לעבודה רגשית והתפתחותית דרך אמונות בסיס (rebirthing) ויצירת המציאות חדשה בה אני פועל בעולם. גישות העובדות עם הנשימה לצרכי פריקה אנרגטית "נשימה ביו אנרגטית" המבוססת על עבודתו של וילהם רייך תלמידו של פרויד. וכריסטיאן לואהן.

F.O.B.P - נלמד ונתרגל את גישתנו לעבודת הנשימה כאפשרות להתרחב (להבדיל מלפרוק או קתרזיס המקובל בשיטות נשימה רבות) בתוך רגש, לאחר שיצרנו נוכחות עם אותו רגש בעזרת כלים להקשבה מעולם ההתמקדות.

נלמד לזהות דפוסי נשימה שהתפתחו בעקבות חוויות חיינו ונבין כיצד להביא לשינוי הדפוס ביחס ישיר לשינוי הדפוס הרגשי. נלמד על הריאקציות השונות בתהליך הנשימה.

נכיר וניישם טכניקות התערבות שונות במהלך תהליך הנשימה. נלמד לעומק את האנטומיה של מערכת הנשימה דרך תיאוריה, מגע ונשימה. נלמד טכניקות מגוונות של מגע ועבודת גוף המסייעות במסגרת תהליך הנשימה לפתיחה של חסימות אנרגטיות, טראומות שהגוף נושא, וכן מגע המסייע לקרקוע בתהליך בזמן "הצפה". נכיר נקודות לחיצה.

נלמד לעבוד עם אמונות, הצהרות, וכוונות כפי שעובדים לאונרד אור וסונדרה ריי, מייסדי הריברסינג. נלמד מעקרונות השיח הדינאמי בחיבור לעקרונות הטיפול בנשימה.

עקרונות ההתמקדות בשדה הטיפולי

מנחה – חן עין הבר

6 מפגשים שבועיים + שני סופי שבוע מרוכזים

- מהי התמקדות – מבוא ורקע
- מבוא למודל של ג'נדלין (אב השיטה) – מודל של תהליך ויצירת משמעות מתוך חוויה
- לימוד והעמקה של עקרונות מנחים בתהליך התמקדות:
 - מושג מרכזי – Felt Sense
 - נוכחות – כאן ועכשיו
 - חיבור לתחושות הגוף
 - להישאר בקצה הידיעה ולאפשר לחדש להופיע
 - אי-דואליות
 - פיתוח היכולת לשהות עם... ולחוש את המורכבות של...

- הקשבה ותמיכה:
 - לימוד של הקשבה אמפתית ונוכחת
 - פרקטיקות של הדהוד והזמנות
 - שפת ה-Presence מתוך פיתוחה של אן וייזר קורנל – Inner Relationship Focusing

- פינוי/יצירת מרחב – יישומים שונים של הצעד הראשון
- Whole Body Focusing מתוך פיתוחו של קווין מק אווניו
- Co-Presencing – העמקה ביצירת וביסוס המרחב המשותף של מתמקד/ת ותומכת
- התמודדות עם קצוות הסקאלה: הצפה רגשית / הזדהות מוחלטת, וניתוק / חוסר חיבור לחוויה ברגע הנוכחי

סופ"ש למידה ותרגול מרכז של נשימה הולטרופית

מנחה – יניב קקון

נשימה הולטרופית כפי שפותחה על ידי ד"ר סטניסלב גרוף מראשי הפסיכולוגיה הטראנס פרסונאלית וחלוקתו ל-4 שלבי הלידה. שלבים אלו מייצגים פיקסציות אפשריות והבנת השלכותיהן על חייו של המטופל. מסע הגיבור של ק. יונג

נלמד על התיאוריה וישומה דרך חוויות עוצמתיות ומשנות חיים. נחוה מסע הרחבה תודעתי דרך הנשימה. ובין כיצד לעבד את החוויה מתוך עקרונות ה-FOBP

ריטריט מסכם בטבע שלושה ימים

אינטגרציה ותרגול של הכלים שנלמדו במהלך השנה עיבוד עומק אישי וקבוצתי

העמקה בתמות דרך פרקטיקות מבוססות הקשבה לתחושה המורגשת (הגנות / גבולות / ביקורת / רצון וחסימה)

הכנה לסטאז'

רצף נושאי הלימוד:

שם השיעור	מאמרים ועמודים בחוברת
1. מפגש הכרות איכיות שלי כמטפל	פסיכותרפיה הרבה יותר מדיבור- ד"ר ארנון לוי
2. סוגי נשימה ורקע היסטורי. כיצד התפתחה הנשימה כתרפיה	חוברת 16-18
3. עקרונות הנשימה	חוברת 19-21
4. האנטומיה של הנשימה	חוברת 8-18
5. שלושת שלבי הנשימה	
6. דפוסי נשימה מה מלמד כל דפוס על המפה הנפשית הפנימית של האדם	חוברת 26-30
7. עקרון הרצף בחוויה הנפשית פסיכולוגית התפתחותית והולדתה של "האחרות"	העמדות של מלאני קליין - ת. אוגדן "מצע הנפש" 53-92 פרק 3 העמדה הפרנואידית סכיזואידית העצמי כאוביקט פרק 5 העמדה הדיכאונית והולדתו של הסובייקט חוברת 36-41
8. עקרון הרצף בנשימה	
9. כעס וזעם נרקסיסטי	ס. מיטשל, תקווה ופחד (תוקפנות והעצמי המאויים) ה. קוהוט, הרהורים על זעם נרקסיסטי חוברת 51-54
10. כעס וזעם נרקסיסטי Demo – הצגה לכיתה	תרגילים ביו אנרגטיים - וילהלם רייך

11.	נשימה הולטרופית נשימה ולידה שיעור אינטגרציה לאחר סופ"ש	חוברת 120-145 Manual for rebirthers -fanny van laere 57-91 מצגת בכיתה The relations between the Ego and the unconscious " carl g. jung chapter 1-2
12.	אמפתיה וקונפרונטציה Demo – הצגה לכיתה	ה. קוהוט, כיצד מרפאת האנליזה היינריך ראקר, הטכניקה הפסיכואנליטית והמזכזים הלא מודע של האנליטיקאי ד. ויניקוט, השימוש באוביקט נקי חוברת 55-59
13.	מעבר מפסיכולוגית יחיד לפסיכולוגיה של שניים. מאובייקט לסובייקט Demo – הצגה לכיתה	מייקל אייגן, ממשיכה למדיטציה על תהליכי התמקדות דני שראל (פסיכולוג)
14.	המרחב הפוטנציאלי גם בשדה הנשימה תרגול זוג מול הכיתה	ד. ויניקוט, "השימוש באוביקט והתייחסות באמצעות הזדהויות " מתוך משחק ומציאות " 1969 אוגדן מצע הנפש 136-180
15.	מגע בתהליך נשימה + אתיקה מקצועית	חוברת 72-77 "האני עור" אנזייה דידיה
16.	מגע בתהליך נשימה	"העמדה האוטיסטית מגעית" ת. אוגדן " הקצה הפרמיטיבי של החוויה "

חומרי קריאה בהתמקדות

התמקדות	Gendlin, E. T. (2002). Foreword. In C Rogers & D. E. Russell, Carl Rogers: The quiet revolutionary: An oral history (pp. xi–xx). Penmarin Books חוברת עמ' 78-111
התמקדות	Gendlin, E. T. (1987). Three assumptions about the body. In M. Levin (Ed.), Pathways into the body (pp. 237-254). Open Court
התמקדות	ספרי קריאה חובה: ג'נדלין, י' ט' (2001). התמקדות (א' שור, מתרג'). מרקם. (העבודה המקורית פורסמה ב-1978) רשות: קורנל, א' ו' (2003). כוחה של התמקדות: מדריך מעשי לשינוי רגשי עצמי (מ' ענבר, מתרג'). אור-עם. (העבודה המקורית פורסמה ב-1996)

סטאז' והדרכות שנה א'

מנחים – יניב קקון וחוץ עין הבר

נצפה ב- Demos ובטיפולים מהם נלמד לשרטט מפת עבודה במפגש הטיפולי. זאת נעשה דרך מודל ה- FOBP תוך לימוד עקרונות חשובים בטיפול מבוסס חוויה רגשית.

Studies Case של עבודה ישירה בין התלמידים ודין על כך.

סטאז' קבוצתי: תרגול מודל לעבודה עם קבוצה. התלמידים יעברו עם קבוצה חיצונית תהליך מונחה בליווי של הצוות המנחים והאסיסטנטים, כולל מפגשי הכנה והדרכות קבוצתיות.

סטאז' פרטני בקליניקות: התלמידים יתחילו לתרגל תהליך עם מטופל ויקבלו הדרכה אישית על הדוחות הטיפוליים שיהיו מחויבים להגיש.

מחויבויות שנה א':

80% נוכחות והשלמה של השיעורים שהחסירו

אין להחסיר מפגשי לימוד ההתמקדות, אם קורה יש להשלים את המפגש החסר עם אסיסטנט

נוכחות בריטריט ובסופי השבוע הינם חובה ולא ניתן להחסירם

מתחילת לימודי ההתמקדות יש להתמקד לאורך כל הלימודים התמקדות שבועית עם פרטנר/ית במהלך השבוע. זהו חלק בלתי נפרד מהלימוד.

יש לעבור תהליך פרטני אישי חיצוני בשיטות הנלמדות. במקרים מסוימים נתנה זאת כבר בשנה הראשונה, בשאר המקרים לאורך השנתיים.

תוכנית שנה ב' כוללת:

בשנה זו לומדים להטמיע את האופן בו משתלבים הכלים שנלמדו בשנה א' בתוך המרחב הקליני.

נלמד ונתנסה בדרכי תמיכה נוספים, הכוללים: יחסי מטפל-מטופל והקשר הטיפולי במרחב של פסיכותרפיה מבוססת גוף ומגע ישיר | טיפול מבוסס יחסי היקשרות והבנה של הופעת דפוסים אלו בקליניקה.

נשימה במים חמים (חזרה לחוויית הלידה, חוויה עוברית) וריפוי זיכרונות גוף קדומים. חווית הלידה כחוויה פרוורבלית מעצבת ראשונית של דפוס התנהגות.

טיפול סומאטי מכוון להחלמה מטרומה. נרכוש ונתרגל תמיכה במקרים של טראומה שעולה במרחב הטיפולי.

נבין תהליכי תרפיה מכוונת התמקדות ונעמיק בפילוסופיה ובפרקטיקה של ההתמקדות. למסיימים את כל המטלות הנלוות, תינתן הסמכה בהתמקדות מטעם המכון הבינלאומי בניו-יורק.

אנו רואים את תהליך ההסמכה לא רק כרכישת כלי טיפולי נוסף, אלא כבחירה לצעוד בדרך זו.

לימודי הסמכה בינ"ל בהתמקדות

מרצה: חן עין הבר

העמקת הלמידה של ההתמקדות דרך הבנה יותר עמוקה של המושגים והבניית התפיסה העומדים בבסיס ההתמקדות. הלימוד מבוסס על מאמרים וספרים מהפילוסופיה של ג'נדלין, ביניהם:

A Process Model ; Experiencing and the Creation OF Meaning

לימוד גישות ואפשרויות נוספות לתמיכה בתהליך התמקדות, מתוך התייחסות למרחב המשותף (co-presence) ולרגישות הנדרשת (felt connection), וניתוח קשיים בחיבור למרחב ההתמקדתי שלקוחות יכולים להביא עמם.

הרחבת ההתמקדויות להתנסויות שונות, כגון התמקדות על טקסטים והתמקדות בקבוצה.

פסיכותרפיה מבוססת התמקדות – כיצד תנועה יכולה להשלים את עצמה. מתי נכון ליזום עצירה. על השתיקה בתהליך הטיפול ועוד. נתבסס בעיקר על ספרו של ג'נדלין: Focusing Oriented Therapy ועל מאמרו: The small steps of the therapy process.

ניעזר בהתמקדות כדי לפתח את דרכנו המקצועית והאישית. המשתתפים נדרשים לפתח פרויקט אישי המשלב את ההתמקדות בתוך תחום ענחין. פיתוח הפרויקט ילווה לאורך השנה בכיתה, תוך כדי לימוד פרקטיקות שונות הלקוחות בחלקן מתוך פיתוחו של ג'נדלין Thinking Edge The at , וימשיך להיות מלווה באופן פרטני בשנת ההכשרה המעשית. בנוסף, תהיה חלוקה לזוגות עבודה לאורך כל התהליך.

ספרוויז'ן והדרכה

מרצים: יניב קקון וחן עין-הבר

לכל תלמיד יהיו לפחות שני מטופלים אותם ילווה החל משנה ב' ו/או בשנת ההכשרה המעשית.

כל תלמיד יידרש למקד לפחות שני אנשים שטרם התמקדו. ההנחיה תעשה דרך תמלול ההתמקדות ופידבק כתוב מהמנחה. בנוסף, יש לבנות מפה פוליווגאלית עם מוטפל/אדם ולהגיש רפלקציה.

שימוש בהתמקדות ככלי לפתור קשיים בטיפול בקליניקה.

ליווי והדרכת תלמידי שנה ב' בתמיכתם בתהליכים של תלמידי שנה א' - במהלך השנה, אחת לשבועיים, יתמכו תלמידי שנה ב' בשנה א'. תמיכה זו מהווה פרקטיקום מעשי וכן חזרה על הלימוד. בחלקו הראשון של השנה, יעשה מפגש של האסיסטנטים עם המנחים בתום כל שיעור.

תרפיה בנשימה

מרצה: יניב קקון

נשימה הולטרופית – שני מפגשים ארוכים

נשימה במים חמים – מפגש יחיד

תרגול תמיכה בתהליכי נשימה בתלמידי שנה א'

יחסי מטפל – מטופל בראי ה-F.O.B.P

מרצים: יעל שביט ויניב קקון

יעל שביט

5 - מפגשים בני 5 שעות

יניב קקון

שני מפגשים - אחד בן 4 שעות והאחר 5 שעות

המפגש הראשוני, יצירת הקשר והברית הטיפולית, חוזה טיפולי, איסוף מידע ואבחון.

הסטינג הטיפולי, הקשר כמרכיב המרפא בטיפול.

גוף ומגע ביחסי מטפל מטופל, העברה והעברה נגדית.

גבולות ואתיקה

תהליכי סיום ופרידה, התבוננות על גישות שונות ומשמעותן לקשר הטיפולי.

החוויה הסומאטית (SE) והתיאוריה הפוליוגאלית

מרצות: ג'ודיתה בן דוד וחן עין-הבר

ג'ודיתה - 3 סופי שבוע מרוכזים

חן - 8 שיעורים

הלימוד כולל מידע מקצועי המבוסס על מחקרי מוח וכן התנסות חווייתית פרקטית בדרכי העבודה. הקניית ידע מקצועי קליני ותיאורטי בנושא הטראומה הנפשית והחשיפה ללחץ.

הגדלת המיומנויות המקצועיות של איש הטיפול במגעו עם נפגעי טראומה.

הרחבת המודעות העצמית של איש הטיפול לגבי זיכרון המעוגן בגוף והתמרתו.

הקניית כלים לאפשר וחיזוק תהליכי צמיחה חוסן והתפתחות לאנשים החווים דחק וטראומה.

הנושאים הנלמדים:

טראומה מהי, שלביה, ואיך היא מתבטאת בגוף, במיוחד במערכת העצבים.
PTSD תסמונת פוסט טראומה ואיך אפשר לזהות לאבחן פוסט טראומה.
בניית חוסן והתמודדות בריאה עם אירוע טראומטי.
SE - לימוד ויישום מושגי יסוד ויישומם בשדה הטיפולי: בניית משאבים במטופל, פנדולציה, טיטרציה, פריקה מיטיבה לגוף, דיסוציאציה וכיצד לעבוד נכון איתה. Collapse כיצד לזהות המשך והשלמת תנועה.
הבנה ותרגול של עבודה עם גבולות עם נפגעי טראומה
התיאוריה הפוליוגאלית כפי שפותחה על ידי Porges Steven – לימוד התיאוריה ודרכים יישומיות שלה בקליניקה.
מפה טיפולית דרך עליה בסולם העבודה, פרי פיתוחה של Dana Deb

יחסי התקשרות והפצע ההיקשרותי

מרצה: חן עין-הבר

יחסי התקשרות כמודל להערכת יחסים והתפתחות העצמי: ג. בולבי, מ. אינסוורת'.
ארבעה טיפוסים התקשרויות: התקשרות בטוחה, נמנעת, אמביוולנטית ולא מאורגנת. צורות התערבות לכל מנעד הטיפוסים.
הקשר בין מערכת ההתקשרות לבין וויסות רגשי במצבי דחק וטראומה התפתחותית, ושזירה פרקטית של הגישות.
עבודה עם ה- FELT SENSE ועם עקרונות ההתמקדות במסגרת תמיכה התקשרותית בקליניקה.

מחויבויות

נוכחות חובה ב – 80% מהמפגשים (יחסי מטפל-מטופל וסופ"ש טראומה – נוכחות חובה)
קריאת המאמרים המקצועיים שמתבקשים לקרוא
התמקדויות עם אנשים שלא חוו התמקדות, שתיים לפחות, והגשת שני תמלולים.
עבודה על הפרויקט האישי, על התלמיד לסיים ולהגיש עבודה מסכמת במהלך שנת הכשרה המעשית
התמקדויות הדדיות בין משתתפי הקורס לאורך השנה.
אסיסטנטיות בלימודי שנה א'
תהליך טיפולי אישי בשיטות הנלמדות: תלמיד שלא היה מטופל בכלל לא יוכל לקבל מאיתנו תעודת הכשרה
על מנת לקבל הסמכה בהתמקדות, חובה: השתתפות. אסיסטנטיות. התמקדות עמיתים.
הגשת תמלולים. הגשת פרויקט.

חומרי קריאה - שנה ב':

יחסי מטפל מטופל | ראייה דינאמית התייחסותית:

1. המפגש הראשוני, ברית טיפולית: רוזנהיים, חוזה טיפולי | שביט ב., על יחסים בטיפולי
2. הסטינג הטיפולי: ג'נדלין, על יחסים בטיפולי (מתוך FOT, פרק 23) | יאלום, על יחסים בטיפולי | לאור אילנה, בנייה הדדית של סטינג | גורן נ., הסטינג כקונספט מרפא
3. זהות המטפל, גוף ומיניות בחדר הטיפולי: קייסמנט, ללמוד מן המטופל פרקים 1,4 | איגרא נעמה, SE בטיפולי פסיכולוגי | ישראל דני, הגוף מפריע לי | ד"ר ניצה ירום, סיפורי גוף (עמ' 228-262, 263-277) | סות' מייקל, ממדים חדשים בפסיכותרפיה גופנית (עמ' 66-9)
4. גבולות ואתיקה: ישראל דני, גבולות וגבולות מיניים בטיפולי של אייגן | קדוש שמית, רגעים של מפגש הגוף הפגוע במרחב הטיפולי | מודל שבעת הצעדים לפתרון דילמות אתיות
5. ויניקוט, השימוש באובייקט והתייחסות באמצעות הזדהויות (משחק ומציאות, פרק 6) | מיטשל, עצמי מרובה, עצמי יחיד (מתוך תקווה ופחד בפסיכואנליזה)
6. אהובה ברקן. "הרבדים השונים של הסטינג - או של מי השעון?"

התמקדות בפסיכותרפיה:

- | | |
|---|---|
| Gendlin, E. T. (1987). Three assumptions about the body. In M. Levin (Ed.), Pathways into the body (pp. 237-254). Open Court | 1 |
| Hendricks, M. N. (2001). Focusing-oriented experiential psychotherapy: How to do it. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice (pp. 115–151). American Psychological Association | 2 |
| Gendlin, E. T. (1996). Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method. Guilford Press, Chapters: 3,4,5,22 | 3 |
| Gendlin, E. T. (1990). The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen (Eds.), Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties (pp. 205–224). Leuven | 4 |
| Cornell, A. W. (1996). The focusing student's manual (Rev. ed.). Calluna Press, Chapter 2 | 5 |
| מתורגם
Gendlin, E. T. (1997). A process model. The Focusing פילוסופיה- רשות: Institute | 6 |

טראומה:

חובה :

1. Van der Kolk, B. A. (1989). The compulsion to repeat the trauma: Psychobiological mechanisms. *Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 389–411. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30360-1](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30360-1)
2. מודל המח של דניאל סיגל, מתוך: סיגל, ד' ג'י, והארצל, מ' (2004). מן השורש אל הלב: הורות ממקום של הבנה (ש' מילר, מתרגמת). אחיאסף. (הספר המקורי פורסם ב-2003)

רשות:

- 1 זיו, א' (2012). טראומה עיקשת. מפתח: כתב עת לקסיקלי למחשבה פוליטית, (5), 174–159.
- 2 Bell, A. (2018). The neuropsychophysiological effects of chronic and excessive stress (Master's thesis, University of Denver). ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/322789990_The_Neuropsychophysiological_Effects_of_Chronic_and_Excessive_Stress

התיאוריה הפוליווגאלית:

1. Porges, S. W. (2022). Polyvagal theory: A science of safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16, Article 871227. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227>
2. Porges, S. W. (2021). Polyvagal theory: A biobehavioral journey to sociality. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), Article 100231. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100231>

היקשרות:

1. Dales, S., & Jerry, P. (2008). Attachment, affect regulation and mutual synchrony in adult psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 62(3), 283–312. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2008.62.3.283>
2. Lyons-Ruth, K. (1998). Implicit relational knowing: Its role in development and psychoanalytic treatment. *Infant Mental Health Journal*, 19(3), 282–291. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0355\(1998Fall\)19:3<282::AID-IMHJ3>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0355(1998Fall)19:3<282::AID-IMHJ3>3.0.CO;2-O)
3. Schore, A. N. (2011). Right brain affects regulation: An essential mechanism of development, trauma, and cortical-subcortical therapy. In D. Fosha, M. Solomon, & D. J. Siegel (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice* (pp. 112–144). W. W. Norton & Company

ספרי קריאה - טראומה:

1. ליון, פ' א' (1999). להעיר את הנמר: מרפאים את הטרומה (ע' נווה, מתרגם). אסטרוולוג. (הספר המקורי פורסם ב-1997)
2. רוס, ג' (2004). מעבר ממערבולת הטרומה למערבולת ההחלמה: המדריך הרפואי והטיפול (ד' פלד, מתרגם). בשביל החיים. (הספר המקורי פורסם ב-2003)
3. ואן דר קולק, ב' (2021). נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטרומה (אי פונטש, מתרגמת). בבל. (הספר המקורי פורסם ב-2014)
4. הרמן, ג' ל'. (1994). טראומה והחלמה (ע' זילבר, מתרג'). עם עובד.

ספרי קריאה - היקשרות:

5. סיגל, ד' ג', והארצל, מ' (2004). מן השורש אל הבלבוב: הורות ממקום של הבנה (ש' מילר, מתרגמת). אחיאסף. (הספר המקורי פורסם ב-2003) - רשות
6. בולבי, ג' (2016). בסיס בטוח: התקשרות רגשית – המקור לבריאות נפשית (ח' אידלברג, מתרג'). עם עובד. (העבודה המקורית פורסמה ב-1988)

שנת הכשרה מעשית:

הדרכה, ליווי וסמינר קליני

לימוד מבוסס תיאורי מקרה, המדגיש יישום התיאוריות הנלמדות בתוך המפגש הטיפולי, במקביל להכשרה המעשית בפועל:

- הכשרה מעשית - דרישות (מעבר לשעות הלימוד)
- התנסות בשדה במרכזי טיפול ו/או בקליניקה - 72 שעות
- הדרכה פרטנית - 36 שעות
- הדרכה קבוצתית וסמינר קליני

- 18 מפגשים דו שבועיים - ימי חמישי 19:30-16:30 - בהנחיית יניב קקון, ייתכנו מנחים אורחים
- ליווי פרויקט
- שני מפגשים אישיים לליווי פרויקט הסמכה בהתמקדות -בהנחיית חן עין-הבר

שנת ההכשרה המעשית נועדה לאפשר זמן של התמקצעות, ועבודה בשטח עם ליווי והדרכה מקצועיים. בשנה זו התלמידים מטפלים בפועל באופן עצמאי או במרכזים, ודרך הסמינרים הקליניים מחברים את התיאוריות למעשה. זוהי שנת גדילה והתפתחות ויציאה לשטח באופן מקצועי ואתי. שנה המאפשרת לקבל ביטחון וביסוס ידע, דרך הטמעת הנלמד בתוך העשייה הטיפולית. אנו מקווים כי בדרך זו אנו גם מקנים אתיקה מקצועית והבנה עמוקה של חשיבות הליווי וההדרכות בשדה הטיפולי, גם להמשך הדרך

שנה זו הינה שנת המשך של התוכנית הדו שנתית ללימודי FOBP ומהווה תנאי הכרחי לסיום המלא של ההכשרה ושל ההסמכה הבינלאומית בהתמקדות.

התוכנית בסיומה ממשיכה להוות "בית" עבור בוגריה,

הכולל הפניות ותמיכה במרחבים שונים.