

## התוכנית הדו שנתית ללימודי F.O.B.P

תכנית לימודים מקצועית ועשירה הכוללת 562 ש"א

### תכנית שנה א' כוללת:

תהליך אישי דרך הכלים הנלמדים | לימודי פרקטיקות נשימה מגוונות ככלי לעבודה קלינית וריפוי טראומה (ריברסינג Leonard Orr, נשימה מעגלית, נשימה התמקדותי 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 וקריאת הגוף | הכרות והעמקה של מבנה ואופני טיפול F.O.B.P | טטאז' קבוצתי ופרטני בליווי והדרכה של צוות מקצועי

### עקרונות הנשימה בעבודה קלינית

מנחה – יניב קקון

נלמד מתוך חוויה ותרגול את עקרונות העבודה עם נשימה.

נחווה 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 דפוסים נשימה שהתפתחו בעקבות חוויות חיינו ונבין כיצד להביא לשינוי הדפוס ביחס ישיר לשינוי הדפוס הרגשי.

נלמד על הריאקציות השונות בתהליך הנשימה.

נכיר וננישם טכניקות התערבות שונות במהלך תהליך הנשימה.

נלמד לעומק את האנטומיה של מערכת הנשימה דרך תיאוריה, פיסול, 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, מי שהביאו לעולם את ה- rebirthing.

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

### 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:

Felt Sense – מושג מרכזי

נוכחות – כאן ועכשיו

חיבור לתחושות הגוף

להישאר בקצה הידיעה ולאפשר לחדש להופיע

אי-דואליות

פיתוח היכולת לשהות עם... ולחוש את המורכבות של...

הקשבה:

לימוד של הקשבה אמפתית ונוכחת

פרקטיקות של הדחוד והזמנות

Inner Relationship Focusing – מתוך פיתוחה של אן וייזר קורנל (כולל שפת ה Presence)

פינוי/יצירת מרחב – יישומים שונים של הצעד הראשון

Whole Body Focusing – מתוך פיתוחו של Kevin McEvenue

Co-Presencing – העמקה ביצירת וביסוס המרחב המשותף של מתמקד/ת ותומך/כת

התמודדות עם קצוות הסקאלה: הצפה רגשית / הזדהות מוחלטת, וניתוק / חוסר חיבור לחוויה ברגע הנוכחי

סופ"ש למידה ותרגול מרוכז של נשימה הולוטרופית

מנחה – יניב קקון

נשימה הולטרופית כפי שפותחה על ידי ד"ר סטניסלב גרוף מראשי הפסיכולוגיה הטרנס פרסונאלית וחלוקתו ל-4 שלבי הלידה. שלבים אלו מייצגים פיקסציות אפשריות והבנת השלכותיהן על חיינו של המטופל

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

### ריטריט מסכם בטבע שלוש ימים

תרגול ואינטגרציה בין הכלים שנלמדו במהלך השנה.

עבודה פנימית ותהליכית.

למידה כיצד לעבוד עם חלקים ביקורתיים / חסימה לפעולה מתוך גישה של Ann Weiser Cornell מפתחת השיטה Inner Relationship Focusing.

הכנה לסטאז'

### סטאז' והדרכות שנה א'

מנחים – יניב קקון ורחן 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.

Case Studies של עבודה ישירה בין התלמידים ודיון על כך.

60 ש"א של סטאז' וסופרוויז'ן:

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':

90% נוכחות והשלמה של השיעורים שהחסירו

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

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 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 ההתמקדותי שלקוחות יכולים להביא עמם.

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

תרפיה מבוססת התמקדות – כיצד תנועה יכולה להשלים את עצמה. מתי נכון ליזום עצירה. על השתיקה בתהליך הטיפולי ועוד. נתבסס 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 ענין. פיתוח הפרויקט ילווה לאורך השנה, תוך כדי לימוד פרקטיקות שונות הלקוחות בחלקן מתוך פיתוחו של ג'נדלין Thinking at The Edge.

### ספרוויז'ן והדרכה

מרצים: יניב קקון ורחן עין-הבר

לכל תלמיד יהיו לפחות שני מטופלים במהלך השנה אותם ילווה למשך מינימום 8 מפגשים.  
כל תלמיד יידרש למקד לפחות שני אנשים שטרם התמקדו. ההנחיה תעשה דרך תמלול ההתמקדות  
ופידבק כתוב מהמנחה.

CASE STUDY – הדרכה קבוצתית עבור התמודדויות מתוך המפגשים הטיפוליים.

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'

הגשת דוחות על ליווי תהליך

### יחסי מטפל – מטופל בראי ה-F.O.B.P

מרצים: יעל שביט ויניב קקון

יעל שביט 5- מפגשים בני 5 שעות

יניב – שני מפגשים בני 4 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.

## SE (החוויה הסומאטית) וכלים נוספים לעבודה עם טראומה

מרצים: ג'ודיתה בן דוד, יניב קקון ורחן עין-הבר

ג'ודיתה - 3 סופי שבוע מרוכזים

רחן ויניב - 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 הפוסט טראומה ואיך אפשר לזהות לאבחן פוסט טראומה.

בניית חוסן והתמודדות בריאה עם אירוע טראומתי.

SE- לימוד ויישום מושגי יסוד ויישומם בשדה הטיפולי: בניית משאבים במטופל, פנדולציה, טטרציה, פריקה מטיבה לגוף, דיסוסיאציה וכיצד לעבוד נכון איתה. Collapse כיצד לזהות והמשך והשלמת תנועה.

הבנה ותרגול של עבודה עם גבולות עם נפגעי טראומה

Competent protector, צוות – לימוד ותרגול

התיאוריה הפוליווגאלית כפי שפותחה על ידי Steven Porges – לימוד התיאוריה ודרכים יישומיות שלה בקליניקה. מפה טיפולית דרך עליה בסולם העבודה פרי פיתוחה של Deb Dana

## יחסי התקשרות והפצע ההיקשרותי

מרצים: יניב קקון ורחן 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. טראומה התפתחותית.

עבודה עם ה- FELT SENSE ועם עקרונות ההתמקדות.

שזירה פרקטית של התיאוריה בעבודה עם טראומה התפתחותית.

### מחויבויות

נוכחות חובה ב – 90% מהמפגשים (יחסי מטפל-מטופל וטראומה – נוכחות חובה)

קריאת המאמרים המקצועיים שמתבקשים לקרוא

ליווי של לפחות מטופל אחד איתו נפגשים בתדירות קבועה והגשת דוחות.

התמקדויות עם אנשים שלא חוו התמקדות, שניים לפחות, בנוסף למטופלים.

הגשת תמלולים של שני מפגשי ההתמקדות.

עבודה מסכמת עיונית/מעשית של הפרויקט האישי עליו יעבוד הסטודנט לאורך השנה

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. הגשת תמלולים. הגשת הפרויקט.

### לימודי המשך:

#### מורים:

חן עין הבר, יניב קקון, ג'ודיטה בן דוד, רונן ארוך, אורנה אפק

בתום השנתיים ניתן להמשיך ללימודי המשך 59 ש"א

העמקת הלמידה: טיפול סומאטי בטראומה התפתחותית

סמינרים קליניים בראיה פסיכו דינאמית

כלים לאבחון והערכה מדייקת של צרכי המטופל (קווי אישיות, רמת ארגון המטופל, סימפטומים ובניית אינטייק מתוך התבססות על ה- PDM Psycho Dynamic Manual

אבחון דרך טיפוס גוף, ו. רייך

**\*\*השתלבות במרכזי טיפול בפריסה ארצית**

**\*\*הפניית מטופלים והדרכה מקצועית**

**התוכנית בסיומה ממשיכה להוות "בית" עבור בוגריה, אשר ממשיכים ללוות ולהשתלב במערך הסדנאות והקורסים.**