



מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה  
בית הספר למדעי ההתנהגות, המכללה האקדמית תל אביב יפו

## הכשרה בסיסית מלאה של EMDR שלב א' + שלב ב'

**מרצים: ד"ר דני קהאן (טריינר), מר תולי פלינט ומר יוני אלקינס**

היקף הקורס: 90 שעות אקדמיות

**מפגשי ההכשרה יתבצעו באופן פרונטלי  
מפגשי ההדרכה יתבצעו באופן מקוון**

### תיאור הקורס:

קיימות גישות רבות לטיפול בפוסט טראומה. EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) (Shapiro, 2018), שתרגומו המילולי הוא 'הקהיה ועיבוד מחדש באמצעות תנועות עיניים' הינו אחד הטיפולים המוכחים ביותר בספרות ובמחקר לטיפול בפוסט טראומה. היתרון המרכזי בשיטת טיפול זו הוא שהיא מהירה ביחס לשאר הטיפולים הממוקדים בטרואומה, ודורשת פחות מהמטופל (אין שיעורי בית).

התיאוריה העומדת מאחורי טיפול זה היא תיאוריית ה-AIP (Adaptive Information processing), ובעברית 'עיבוד אינפורמציה בצורה אדפטיבית/מסתגלת'. תיאוריה זו גורסת שקיימת חוויה קשה שלא עובדה כראוי ולמעשה 'משתוללת' באופן בלתי נשלט במוחו של האדם ובכך משפיעה על חלק/מרבית/כל תחומי חייו. כל דבר המזכיר את החוויה הטראומטית בכל צורה שהיא, יוצר תגובה קשה מאוד שיכולה להתבטא במגוון רחב של תסמינים ולעיתים אף להגיע למצב של ניתוק ממה שקורה בהווה. לעיתים האדם לא מבין כי תגובתו נגרמת מהזיכרון של אותו אירוע או סדרת אירועים ורק יחווה את התגובה כהתפרצות זעם פתאומית, התקף חרדה או פאניקה, התכנסות פנימה, דיכאון וכו'.

מתוך כך, מטרת הטיפול הינה לעבד כראוי את החוויה הטראומטית כך שלא תצוץ בצורה מציפה ובלתי נשלטת, אלא להביא לכך שזיכרון זה יישמר בצורה שניתנת לעיכול והתמודדות. עיבוד שכזה יביא לשיפור התפקוד והחוויה הפנימית של האדם במגוון תחומי חייו, שהושפעו עד כה בצורה קשה מהעיסוק המרכזי בחוויה.

העיבוד נעשה באמצעות טכניקה מובנית המשלבת את עיבוד האירוע הטראומטי עם גרייה בילטרלית בהקשר של קשר טיפולי בטוח.

**מטרת העל של הקורס הינה להכשיר את הסטודנטים ברמה הבסיסית בשיטת EMDR על מנת שיוכלו להתחיל להתנסות בEMDR עם מטופליהם בשדה.**

**מטרות הקורס:**

- להכיר את מודל הAIP, עליו מבוסס טיפול הEMDR, בצורה בסיסית
- להמשיג תיאור של פונה על פי מודל הAIP
- להבין את שמונת שלבי הEMDR ברמה הבסיסית
- לתרגל את שמונת שלבי הטיפול, הן כמטפל והן כמטופל
- לקלוט את אופן העבודה על ידי תצפית של טיפול
- לפתח מיומנות וביטחון להתחיל להתנסות לטפל באמצעות EMDR עם מטופלים מיד עם תום הקורס

**מבנה הקורס והמועדים:**

ההכשרה הבסיסית מחולקת לשני חלקים, חלק א' וחלק ב'. כל חלק מורכב מ:

- שלושה ימי הכשרה שכוללים לימוד **פרונטלי\*** ופרקטיקום שיתקיימו בימי שלישי, בשעות 09:00-18:00
  - מועדי חלק א': 02.11.21, 09.11.21, 16.11.21.
  - מועדי חלק ב': 08.02.22, 15.02.22, 22.02.22.
- לאחר כל חלק יתקיימו שלושה מפגשי הדרכה קבוצתית **מקוונים** בימי שלישי בין השעות 08:45-11:00. קבוצות ההדרכה הינן חלק אינטגרלי מההכשרה עצמה ומהווים תנאי בסיסי להשלמת חובת ההכשרה.
  - מועדי ההדרכות חלק א': 07.12.21, 28.12.21, 18.01.22.
  - מועדי הדרכות חלק ב': 15.03.22, 05.04.22, 03.05.22, 24.05.22, 14.06.22.

חלק א'		
09:00-18:00	16.11.21, 09.11.21, 02.11.21	ימי הכשרה
08:45-11:00	18.01.22, 28.12.21, 07.12.21	הדרכות
חלק ב'		
09:00-18:00	22.02.22, 15.02.22, 08.02.22	ימי הכשרה
08:45-11:00	14.06.22, 24.05.22, 03.05.22, 05.04.22, 15.03.22	הדרכות

- היקף הקורס הוא 90 שעות אקדמיות. בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם המכון הישראלי לEMDR המוכרת מטעם EMDR ישראל EMDR אירופה לצרכי הסמכה בהמשך.

\* **המפגשים יתקיימו באופן פרונטלי ובהתאם להנחיות משרד הבריאות יתאפשר מעבר להוראה מקוונת.**

### מידע נוסף / הערות:

❖ EMDR הינה פסיכותרפיה שלמה העומדת בפני עצמה ואינה מהווה כלי בלבד. לאחר חלק א' יוכלו המשתתפים להתנסות בשיטה במקרים פחות מורכבים תוך כדי ליווי של הדרכות, ולאחר חלק ב' יוכלו להרחיב את השימוש בEMDR למטופלים יותר מורכבים. ההכשרה בEMDR אינה הכשרה לטיפול באוכלוסיות מסוימות ומומלץ לטפל באוכלוסיות המוכרות למטפלים ושיודעים כיצד לטפל בהם או לקבל הכשרות נוספות לגבי אוכלוסיות מיוחדות אלו. יובהר כי התעודה מאשרת סיום הכשרה בסיסית של EMDR ואינה מהווה תעודת הסמכה של מטפל EMDR מוסמך. לצורך קבלת הסמכה יש לעיין בתנאי ההסמכה כפי שכתובים באתר העמותה הארצית לאי אמ די אר באתר [www.emdr.org.il](http://www.emdr.org.il).

❖ התנאים לקבלת תעודת ההכשרה הבסיסית בEMDR דורשים נוכחות מלאה בכל הקורס ללא יוצא מן הכלל. לצורך כך ובהתאם להוראות מטעם EMDR אירופה, נוכחות תיבדק בתחילת כל יום לימודים ובסופו. לא יינתנו החזרים או זיכויים למי שלא נכח בקורס במלואו (כולל ההדרכות) ולאור כך לא קיבל תעודת הכשרה. לא תינתן תעודה כלשהי בין חלק א' לחלק ב' של ההכשרה אלא רק בסיום שני החלקים וכל ההדרכות.

❖ שעות הקורס בין 0900-1800. לא יינתנו אישורים לאיחור או יציאה מוקדמת ולכן יש להיערך בהתאם מראש. הקבלה להכשרה של חלק א' בEMDR ואישור להתחיל להתנסות בשיטה עם מטופלים מותנה בכך שקיימת הכשרה טיפולית קודמת כפי שמפורט באתר העמותה: [www.emdr.org.il](http://www.emdr.org.il). אלו שאינם עונים לקריטריונים הסטנדרטיים רשאים לפנות לוועדת החריגים של העמותה בבקשה להתקבל להכשרה. ועדת החריגים של העמותה היא הסמכות היחידה לקבלה לא סטנדרטית.

❖ המעבר מחלק א' לחלק ב' מחייב לפחות 5 שעות הדרכה. במסגרת הקורס במפרשים יתקיימו קבוצות הדרכה לצורך כך. מי שמטעמים כלשהן יחסיר הדרכות, לא יוכלו להמשיך לחלק ב' של ההכשרה ללא השלמת הדרכות אלו ולא יקבלו הכרה כמי שעברו הכשרה בסיסית של EMDR. במידה ולא יימצאו הדרכות פנויות נוספות להצטרף אליהם, חובת השלמת זו תחול על חשבונם של סטודנטים אלו עם אחד ממדריכי אי אמ די אר המוסמכים מטעם העמותה הארצית לאי אמ די אר

(ללא השתתפות המכללה בעלות זו). כמו כן, קבלת תעודת סיום ההכשרה תינתן רק לאחר סיום הדרכות החובה של חלק ב'.

❖ שימו לב: עד לסיום ההרשמה של כלל הסטודנטים לקורס, לא יהיו שיבוצים לקבוצות ההדרכה. אין התחייבות לשבץ סטודנטים לקבוצת הדרכה או פרקטיקום כזו או אחרת. ייתכנו שינויים/הוספה של מדריכים/מתרגלים לפי כמות המשתתפים בקורס.

### **דרישות הקורס:**

בעלי תעודה מוכרת כמטפל על יד משרד הבריאות/תוקף החוק, מטפלים משפחתיים מוסמכים, פסיכיאטרים, בעלי תואר שני במסלול טיפולי (פסיכולוגיה, עבודה סוציאלית, טיפול באומנות).

כל מקרה אחר אשר עונה או מתקרב לקריטריונים של קבלה לא סטנדרטית כפי מופיע באתר העמותה רשאי לבקש דיון של וועדת החריגים. הוועדה תדון בכל מקרה חריג לגופו. ניתן לשלוח בקשה לוועדת החריגים דרך מזכירות העמותה [office@emdr.org.il](mailto:office@emdr.org.il). קבלה לקורס לחריגים מותנית באישור ועדת חריגים של העמותה.

ניתן לראות את תנאי הקבלה הלא סטנדרטית כאן:

<https://www.emdr.org.il/%D7%AA%D7%A0%D7%90%D7%99-%D7%A7%D7%91%D7%9C%D7%94-%D7%9C%D7%94%D7%9B%D7%A9%D7%A8%D7%AA-emdr/>

### **עלות הקורס:**

אנשי מקצוע: 6600 ₪

מתמחים, סטודנטים ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 6200 ₪

### **ביצד נרשמים:**

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: [Mifrasim@mta.ac.il](mailto:Mifrasim@mta.ac.il)
- לשאלות וברורים נוספים ניתן להתקשר או לשלוח הודעת וואטסאפ / SMS למספר: 054-898-5191 / 052-734-1212

## תכנית הקורס:

שימו לב: תכנית הקורס ניתנת לשינוי וייתכן שינוי בתכנים או שחלק מהתכנים יועברו בימים אחרים. ייתכן והתלמידים יידרשו לצפות בשיעור מבוא מוקלט בזמנם החופשי לפני תחילת ההכשרה על מנת להספיק העמקה בחומר במהלך ההכשרה.

### חלק א' – מפגש 1 – 2.11.21:

\*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapters 1-5 (pp 1-123)

קריאה מומלצת: Shapiro, 2018 – Preface (pp vii-xiv)

1. מבוא לפסיכותרפיית EMDR ומטרות הקורס
2. רקע של EMDR
3. מנגנון, מודל, ומתודולוגיה
4. גישה טיפולית של EMDR לפסיכותרפיה
5. שמונת השלבים של טיפול EMDR
6. שלב 1: אנמנזה
7. שלב 2: הכנה
8. פיתוח וחיזוק מקום בטוח
9. פרקטיקום

### חלק א' – מפגש 2 – 9.11.21:

\*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapters 5-6 (pp 124-160)

10. הליכים לאיתור זיכרונות לעיבוד
11. קריטריונים להתאמה
12. פיתוח תוכנית עבודה ע"פ AIP
13. דוגמאות לקוגניציות שליליות וחיוניות
14. שלב 3: הערכה
15. שלב 4: הקהיה/עיבוד
16. שלב 5: התקנה
17. שלב 6: סריקת גוף
18. שלב 7: סגירה
19. פרקטיקום

### **חלק א' – מפגש 3 – 16.11.21:**

\*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapters 6-8 (pp 162-211)

20. סיוע לעיבוד תקוע
21. התערבויות לייצוב ופיתוח משאבים
22. אסטרטגיות נוספות לניהול מתחים
23. שלב 8: הערכה מחדש
24. פרקטיקום
25. סיום תכנית העבודה
26. עיבוד טריגרים נוכחיים
27. תבניות עתידיות
28. אירועים טראומטיים טריים
29. עבודה עם ילדים
30. פרקטיקום

### **חלק ב:**

### **חלק ב – מפגש 1 – 8.2.22:**

\*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapter 9

1. EMDR כשיטת טיפול מקיפה וכוללת - סקירה
2. גישת שלושת המוקדים של EMDR (עבר, הווה, עתיד)
3. המשגת מקרה למצבים קליניים יותר מורכבים
4. סוגי ביטויים קליניים
5. אסטרטגיות להגברת יציבות בקרב מקרים מורכבים
6. עקרונות וטכניקות להעצמת התמודדות נוכחית עם EMDR בניין והתקנת משאבים
7. המשגות מקרים מורכבים על פי מודל ה AIP
8. ביטויים מורכבים – דיון על מקרים לפי ויניטות
9. פרקטיקום

### **חלק ב – מפגש 2 – 15.2.22:**

\*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapter 10

10. שלבי ההערכה והעיבוד
11. תקיעויות בעיבוד
12. שזירה קוגניטיבית
13. הצפות רגשיות
14. עץ מבנה לסגירת מפגשי עיבוד
15. פרקטיקום

### חלק ב – מפגש 3 – 2.2.22:

\*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapter 11

- 16. EMD
- 17. פרוטוקול פוביה
- 18. אוכלוסיות מיוחדות:
- 19. הפרעות סומאטיות
- 20. דיסוציאציות והפרעות דיסוציאטיביות
- 21. התמכרויות
- 22. זוגות
- 23. טיפול עצמי
- 24. אבל ושכול
- 25. תגובות קרב וכוחות הצלה
- 26. הערכה מחדש
- 27. פרקטיקום

### רשימת קריאה ומקורות:

(\* קריאת חובה - קנייה מומלצת מאד)

\*אורן, א., סגל, ד., דיאמנט, א., בר-שדה, א., לאוב, ב. וויל'נסקי, ב. (2019). מבט מקרוב על EMDR: יישומים והתנסויות בפסיכותרפיה של המאה ה-21. בן שמן: הוצאת מודן.

שפירא, א. (2001) האפקטיביות של ה-EMDR: תגובה. "עיתונפש" אוג' 2001.

Perry, B. D., & Hambrick, E. P. (2008). The neurosequential model of therapeutics. *Reclaiming children and youth*, 17(3), 38.

Shapiro, E. (2007). 4 Elements Exercise. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 113–115.

Shapiro, F. (2012). *Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy*. New York: Rodale.

\*Shapiro, F (2018) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Third Edition: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. New York: Guildford Press.

Solomon, R. M., & Shapiro, F. (2008). EMDR and the Adaptive Information Processing model potential mechanisms of change. *Journal of EMDR practice and Research*, 2(4), 315-325.

## מרצי הקורס:

**טריינר: ד"ר דניאל (דני) קאהן**, פסיכולוג מעל 30 שנה, הינו סגן המנהל של המכון הישראלי ל-EMDR ומוסמך כטריינר, מדריך, ומטפל ב-EMDR מטעם EMDR אירופה וישראל. הוא למד בישיבה אוניברסיטה (YU) בנוי יורק וקיבל את תואר השני והשלישי מ-Ferkauf Graduate School of Psychology (בי"ס לפסיכולוגיה של ישיבה אוניברסיטה). לאחר עלייתו לארץ בשנת 1995 הוא עבד במערכת החינוך ופתח קליניקה פרטית בה עובד עם מבוגרים ובני נוער. הוא מומחה בטרומה וטרומה מורכבת ודיסוציאציה, לחץ והתמודדות, חרדה, דיכאון, קשיים התנהגותיים, הפרעות קשב וריכוז, קשיים בהורות, וקשיים חברתיים ובין אישיים. ד"ר קאהן לימד פסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן במשך 20 שנה, EMDR באוניברסיטה העברית וביחידה לתגובות קרב של משרד הביטחון. כיום הוא מלמד EMDR במגוון מסגרות, כולל במכון הישראלי ל-EMDR, במכון מפרשים. ד"ר קאהן הוא חבר ועד של עמותת EMDR-ישראל.

**תולי פלינט, MSW**, עו"ס קליני, דוקטורנט במחלקה לקרימינולוגיה אונ' בר-אילן. מומחה בתחום טיפול ומניעת פוסט טראומה והתמכרויות. מדריך EMDR מוסמך מעל 10 שנים ובתהליך הסמכה להיות טריינר, מטפל זוגי ומשפחתי מוסמך, מוסמך Somatic Experiencing, מטפל נרטיבי, Bio-Feedback ומנחה ומטפל קבוצתי ומוכשר בטיפול בגישה ההתייחסותית. בעל קליניקה פרטית בתל-אביב ועובד עם אגף משפחות ואגף שיקום במשהב"ט. מטפל, מנחה ומלמד בגופים שונים בארץ ובעולם. משלב בין גישות טיפוליות שונות מתחום המניעה והטיפול של PTSD ושל התמכרויות לחומרים ולהתנהגויות. יחד עם יוני אלקינס פיתח את פרוטוקול ה-F-TEP לעיבוד טראומה אקוטית בשלב ה-ASR ואת פרוטוקול BLSteps המשלב EMDR עם עבודת 12 הצעדים למכורים. כמו כן פיתח את הפרוטוקול Tower of Hands לעבודת EMDR קבוצתית ומשפחתית.

**יונתן (יוני) אלקינס, MSW**, מטפל ומדריך EMDR מוסמך, מומחה לטרומה ולהתמכרויות, וטריינר של הפרוטוקולים ISP (נוהל ייצוב מיידי לתגובות דחק חריפות ומצבים דיסוציאטיביים), R-TEP (לשלבי ASD והלאה) ו-G-TEP (EMDR קבוצתי). ברקע שירת כקב"ן בצה"ל ביחידות שדה עם ניסיון רב של טיפול בתגובות קרב מיד לאחר האירוע והתערבויות במצבי טראומה אקוטית לסוגיה וכיום מטפל ומדריך בקליניקה פרטית וביחידה לתגובות קרב של משרד הביטחון. במהלך עבודתו כקב"ן בצה"ל פיתח עם תולי דרך עבודת EMDR עם טראומה אקוטית וחרפה ועם טראומה מורכבת (F-TEP). כיום עוסק רבות בהתמכרויות ובטרומות מורכבות ויחד עם תולי פיתח שיטת טיפול בשם BLSteps לטיפול בהתמכרויות מורכבות באמצעות שילוב EMDR ו-12 צעדים. הוא מאמן ריצה מוסמך מטעם מכון וקסלר ופיתח דרך טיפול של EMDR באמצעות ריצה בשם PRT.