

סילבוס קורס DBT - טיפול דיאלקטי התנהגותי

ימי רביעי, בשעות 17:15-20:45

המנחה: שרון לוריא

מס' מפגש	תאריך	תוכן המפגש
1	6.11.24	רקע
2	13.11.24	מיומנויות מיינדפולנס
3	20.11.24	מיומנויות מיינדפולנס
4	27.11.24	מיומנויות ויסות רגשי
5	4.12.24	מיומנויות ויסות רגשי
6	11.12.24	מיומנויות ויסות רגשי
7	18.12.24	מיומנויות עמידות במצוקה
	25.12.24	חנוכה – אין מפגש
8	1.1.25	מיומנויות עמידות במצוקה
9	8.1.25	מיומנויות עמידות במצוקה
10	15.1.25	מיומנויות יעילות בינאישית
11	22.1.25	מיומנויות יעילות בינאישית
12	29.1.25	סיכום

זמני המפגשים: 17:15-20:45

המפגשים התקיימו בזום, ההשתתפות עם מצלמה פתוחה

הקורס כולל למידה ותרגול על עצמנו כמתנסים במיומנויות הנלמדות. המשתתפים נדרשים לתרגל את המיומנות הנלמדת בין המפגשים.

הקישור לקורס

<https://shiluvim-brener.co.il/dbt-%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%93%d7%99%d7%90%d7%9c%d7%a7%d7%98%d7%99-%d7%94%d7%aa%d7%a0%d7%94%d7%92%d7%95%d7%aa%d7%99>

מחיר הקורס 3600 ₪ כולל מע"מ ב-6 תשלומים

Galen, G. & Aguirre, B. (2021). DBT for Dummies. John Wiley & Sons, Inc.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive behavioral therapy of borderline personality disorder. New York, NY: Guilford Press.

Linehan, M. M. (2014). DBT Skills training Manual. The Guilford Press.

Swenson, C. R. (2016). DBT Principles in Action – Acceptance, change and Dialectics. New York, NY: Guilford Press.