
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

מבוא לטיפול ממוקד-רגשות (EFT) - 3226

תאריך עדכון אחרון 17-10-2017

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: מוסמך

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: עבודה סוציאלית

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר ב'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר בן שחר

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: Ben.Shahar@mail.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: ימי רביעי 11:00-12:00

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

זהו קורס בסיסי בטיפול ממוקד-רגשות (EFT, Therapy Focused-Emotion). טיפול ממוקד-רגשות הוא טיפול חווייתי המבוסס על ההנחה שצריך לעבוד עם רגשות בצורה ישירה במהלך הטיפול על מנת לעזור למטופלים לבוא במגע עם הרגשות שלהם, לקבל אותם, לווסת אותם, ולשנות סכמות רגשיות בעייתיות שנוצרו בהקשרים טראומטיים. בשנים האחרונות ישנה עלייה משמעותית בפופולריות של EFT כטיפול פרטני, זוגי, ומשפחתי, גם בגלל הסטטוס של הטיפול כמבוסס-ראיות וגם כיוון שהטיפול מתמקד בפיתוח של אינטליגנציה רגשית ומדגיש את החשיבות שביחסים טיפוליים בטוחים. הטיפול נשען על מחקר על רגשות ותיאוריית ההתקשרות, ועוזר למטופלים להבחין בין רגשות עליהם אפשר לסמוך ולהשתמש בהם כמדריך, ובין רגשות שהם "שאריות" של זיכרונות כואבים מאירועים טראומטיים ואותם יש לשנות. בעזרת מערכת יחסים חמה ואמפטית המספקת חוויה מתקנת, ובעזרת טכניקות חווייתיות שנועדו להעמיק את העיבוד הרגשי, מטופלים לומדים להתקרב אל הרגשות הכואבים שלהם, רגשות מהם התעלמו או נמנעו במשך תקופה ארוכה.

מטרות הקורס:

מטרת הקורס היא לאפשר למידה מעמיקה של כלים ומיומנויות של עבודה חווייתית עם רגשות על ידי שימוש בהרצאות קצרות, הדגמות של קטעי וידאו, הצגה של תיאורי מקרה, ותרגילים חווייתיים המודעות וחשיבות רגשות של תפקידם על תיאורטי בדיון יתחיל הקורס. (supervised role-plays) לרגשות בתפקוד אדפטיבי ופתולוגי. לאחר מכן נתמקד בעקרונות של אמפתיה וכוונון אמפטי לחוויה הרגשית של המטופל (affect to tuning empathic). בהמשך נתמקד במיומנויות ספציפיות המיועדות להעלאה ואקספלורציה של רגשות (unfolding evocative, focusing) ובהתערבויות המיועדות להבניה מחדש של סכמות רגשיות שאינן אדפטיביות (עבודה עם בושה וביקורת-עצמית/פרפקציוניזם, רגשות לא פתורים כלפי דמויות התקשרות). לקראת סוף הקורס נדון בהתאמות של EFT לבעיות פסיכולוגיות ספציפיות: דיכאון, חרדה חברתית, טראומה, הפרעות אכילה, והפרעת אישיות גבולית.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

בסיום הקורס התלמיד ידע:

1. להבין את התפקיד הבסיסי-אבולוציוני של רגשות, גם בתפקוד תקין וגם כשיש קשיים פסיכולוגיים.
2. לדעת להבדיל בין סוגים שונים של הבעות רגשיות: רגשות משניים, ראשוניים לא אדפטיביים, ראשוניים אדפטיביים, ורגשות אינסטרומנטליים.
3. להבין וליישם עקרונות של כיוונון אמפטי לרגש ושל נוכחות טיפולית.
4. לזהות מרקרים שונים העולים בטיפול ולדעת איזו התערבות מתאימה לכל מרקר.
- 5- ליישם, אפילו אם ברמה בסיסית ביותר, התערבויות מרכזיות כמו עבודה עם שני כיסאות לביקורת עצמית גבוהה, או עבודה עם כיסא ריק לדיאלוג עם דמות פוגעת (עסק לא פתור).
6. לחשוב בצורה ביקורתית על גישה טיפולית זו, למי היא מתאימה ומתי היא לא מתאימה.

דרישות נוכחות (%) :

85

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות קצרות, הדגמות של קטעי וידאו, הצגה של תיאורי מקרה, ותרגילים חוויתיים (plays-role supervised).

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

1. מבוא בסיסי על הגישה.
2. מהם רגשות ומה תפקידם.
3. תפקידם של רגשות בפסיכופתולוגיה.
4. אבחון רגשי: רגשות ראשוניים אדפטיביים ולא אדפטיביים, רגשות משניים, ורגשות אינסטרומנטליים.
5. עקרונות של עבודה עם רגשות: מודעות רגשית, וויסות רגשי, עוררות רגשית, רפלקציה על רגשות, וטרנספורמציה של רגשות.
6. בניית קשר טיפולי בטוח: עקרונות של כיוון אמפטי לרגש ונוכחות טיפולית.
7. זיהוי מרקרים.
8. עבודה עם ביקורת-עצמית/הלקאה-עצמית/פרפקציוניזם.
9. עבודה עם קשיי חרדה (חרדה חברתית, חרדה מוכללת, פאניקה).
10. עבודה עם רגשות טראומטיים לא פתורים (עסק לא פתור).

חומר חובה לקריאה:

הקריאה בקורס מבוססת על textbook אחד. אין צורך לרכוש את הספר, כל פרקי הספר זמינים ב PSYCHINFO

Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change. Washington, DC, US: American Psychological Association.

חומר לקריאה נוספת:

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :

מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 0 %
הרצאה 0 %
השתתפות 0 %
הגשת עבודה 0 %
הגשת תרגילים 100 %
הגשת דו"חות 0 %
פרויקט מחקר 0 %
בחנים 0 %
אחר 0 %

מידע נוסף / הערות:

