
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

היבטים של גוף-נפש בפסיכותרפיה - 51721

תאריך עדכון אחרון 13-09-2023

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: מוסמך

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: פסיכולוגיה

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 מאיה ויינשטיין

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: Maya.Weinstein@mail.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: ימי שלישי בתיאום מראש

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

בקורס זה נחשף לגישות שונות שמשלבות פסיכותרפיה גוף-נפש. טיפול גוף-נפש הוא גישה לריפוי וצמיחה שמתייחסת לאדם כמכלול ומשלבת: נפש, גוף ורוח. בניגוד לפסיכותרפיה המסורתית או "טיפול בדיבור", המתמקדים בתולדות החיים ובניתוח המחשבה, המטפל בגוף-נפש מעריך לא רק את ההיבטים הללו, אלא גם מתעניין בקשר בין החוויות הנפשיות, הפיזיות והרוחניות של האדם. גישה זו נקראת גם הוליסטית או אינטגרטיבית. טכניקות המשמשות בטיפול גוף-נפש כוללות מיינדפולנס, היפנוזה, מדיטציה, דמיון מודרך, EMDR, EXPERIENCING SOMATIC, נירופידבק בין היתר. בקורס זה נחשף לגישות מגוונות בתחום פסיכותרפיה גוף נפש בדגש על התנסות חווייתית וכן נחשף להיבטים תיאורטיים.

מטרות הקורס:

מטרת הקורס היא לחשוף את התלמידים למספר נושאים מרכזיים בתחום פסיכותרפיה גוף-נפש. הקורס יספק הן ידע תיאורטי והן התנסות חווייתית. חשוב לציין כי מטרת הקורס היא היכרות ועידוד סקרנות. כל גישה המוצגת בקורס זה דורשת הכשרה מעמיקה כדי שיהיה ניתן ליישם את שיטת ההתערבות הטיפולית. הקורס יוכל לחשוף סטודנטים וכך יוכלו להתפתח בהמשך דרכם כמטפלים מתוך היכרות והתנסות ראשונית.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

1. סטודנטים יוכלו לערוך אינטייק שמתייחס גם להיבטים גופניים
2. להתנסות בהתערבויות הטיפוליות בטכניקות מסוימות כגון נשימות, דמיון מודרך - מקום בטוח, תשומת לב לתחושות הגופניות.
3. לפתח סקרנות לגבי גישות וכלים שונים מתוך התנסות חווייתית

דרישות נוכחות (%) :

90

שיטת ההוראה בקורס: פרונטאלי

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

1. עקרונות הגישה ההומניסטית
2. מבוא למיינדפולנס
3. מבוא לטיפול מבוסס רגש
4. היכרות עם התיאוריה הפולי-וגלית
5. טראומה מפרספקטיבה של החוויה הסומטית

חומר חובה לקריאה:

תיאטרוני הגוף (פרק 2) - ג'ויס מקדוגל

Cain, D. J., Keenan, K., & Rubin, S. (2016). *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*. In *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (Second edition.). American Psychological Association.

Payne P, Levine PA, Crane-Godreau MA. Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Front Psychol*. 2015 Feb 4;6:93. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00093. Erratum in: *Front Psychol*. 2015;6:423.

PMID: 25699005; PMCID: PMC4316402.

Fosha, D., Thoma, N., & Yeung, D. (2019). Transforming emotional suffering into flourishing: Metatherapeutic processing of positive affect as a trans-theoretical vehicle for change. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 563-593

Lipton, B., & Fosha, D. (2011). Attachment as a Transformative Process in AEDP: Operationalizing the Intersection of Attachment Theory and Affective Neuroscience. *Journal of Psychotherapy Integration*, 21(3), 253-279.

<https://doi.org/10.1037/a0025421>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.

מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי.

אסף פדרמן/ הוצאה: פרדס הוצאה לאור 2018 (פרקים נבחרים)

Porges SW. The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior. *Physiol Behav*. 2003 Aug;79(3):503-13. doi: 10.1016/s0031-9384(03)00156-2. PMID: 12954445.

חומר לקריאה נוספת:

יעודכן במהלך הקורס בהתאם למיקוד והתעניינות הסטודנטים

מרכיבי הציון הסופי :

הגשת עבודה מסכמת / פרויקט גמר / מטלת סיכום / מבחן בית / רפרט 85 %

השתתפות פעילה / עבודת צוות 5 %

נוכחות / השתתפות בסיור 10 %

מידע נוסף / הערות: