

סילבוס קורס בוטיק: אימון מיומנויות בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT)

שיעור מס.	נושאים משוערים
1	אוריינטציה לאימון מיומנויות התיאוריה הביו-סוציאלית 7 כישורי קשיבות וכיצד בונים משוב לתרגול קשיבות ויסות רגשי: תפקידם של רגשות, גורמים המקשים על ויסות, מיתוסים.
2	קשיבות- תרגול בדגש על התבוננות ויסות רגשי: מודל לתיאור רגשות, בדוק את העובדות, פעולה הפוכה, פתרון בעיות.
3	קשיבות- תרגול בדגש על תיאור ויסות רגשי: ABC PLEASE, ניהול רגשות מאוד קשים.
4	קשיבות- תרגול בדגש על השתתפות עמידות במצוקה: מטרות, STOP, בעד ונגד, TIP, הסחת דעת, הרגעה עצמית, שיפור הרגע.
5	קשיבות- תרגול בדגש על ללא שיפוטיות עמידות במצוקה: קבלה רדיקלית, הפניית התודעה, נכונות, חצי חיוך וידיים מקבלות, קשיבות למחשבות.
6	קשיבות- תרגול בדגש על כל דבר בזמנו יעילות בינאישית: מטרות, גורמים מפריעים, מיתוסים, זיהוי מטרות במצבים בינאישיים, DEAR MAN.
7	קשיבות- תרגול בדגש על יעילות יעילות בינאישית: GIVE (כולל תיקוף), FAST, זיהוי עוצמת בקשה/סירוב, פתרון בעיות וקשיבות לאחרים.
8	קשיבות- תרגול בדגש על wise mind יעילות בינאישית: דרך האמצע: חשיבה דיאלקטית, תיקוף, התמודדות עם אי-תיקוף.
9	קשיבות- תרגול בדגש על התבוננות יעילות בינאישית: אסטרטגיות לשינוי התנהגות.
10	קשיבות-תרגול בדגש על תיאור יעילות בינאישית: התחלה וסיום של קשרים. טקס סיום.

ספרי בסיס:

* שלושת הספרים נכתבו ע"י ד"ר מרשה לינהאן, ממציאת הגישה, והם חיוניים להבנת הטיפול.

* חשוב לקרוא את החומרים באנגלית. החומרים המתורגמים חלקיים ואינם עדכניים.

* מומלץ לעקוב אחר התפתחויות בפרוטוקולי המיומנויות, באמצעות רישום לרשימות התפוצה של Behavioral Tech.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.

Linehan, M. M. (2025). *DBT Skills training manual*. Guilford Publications.

Linehan, M. M. (2025). *DBT Skills training handouts and worksheets*. Guilford Publications.