

תוכנית ב-4 אשכולות להקניית כלים באימון קוגניטיבי-התנהגותי לבעלי ADHD ולקויות למידה

קיץ 2017

**ד"ר איריס ברכוז, PH.D, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מאמנת
(מדריכה מוסמכת) בעלי הפרעת קשב, לקויות למידה וחרדות.
מפתחת שיטת האימון הקוגניטיבי-התנהגותי**

האם אתם עומדים מול מטופלים, תלמידים, מתאמנים עם ADHD ויודעים שיכולתם לעשות יותר?

האם אתם מרגישים צורך להרחיב את שיטות הטיפול שבידכם?

תוכנית **האשכולות מטעם המרכז לאימון וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי** נבנתה עבורכם, אנשי המקצוע בתחום **הייעוץ, החינוך וההוראה, פסיכולוגיה, אימון אישי, תרפיה ועבודה סוציאלית**. היא נועדה לעזור לכם לקדם את איכות החיים של אינדיבידואלים בעלי ADHD ולקויות למידה. מטרתה להעשיר ולהעצים את ארגז הכלים שלכם.

אני מאמינה כי ילדים, מתבגרים ומבוגרים בעלי ADHD ולקויות למידה קיבלו גם מתנה וגם אתגר. הם יצירתיים, אוהבי הרפתקאות, חושבים "מחוץ לקופסה", מתלהבים, אוהבים לעזור, אנרגטיים, דינאמיים, כריזמטיים, סקרנים ועוד. לצד זאת, הם בד"כ מתמודדים עם קשיים יומיומיים בתכנון, ארגון וסדר, בניהול וויסות רגשות, ובעקביות בבצוע משימות בעלות ערך לטווח הארוך. אני מאמינה כי אנשים בעלי AD(H)D יכולים לממש את המתנה שקיבלו ולהגיע לביטוי מלא של הפוטנציאל שלהם, וכי תפקידנו כמטפלים להראות להם את הדרך הטובה ביותר לעשות זאת. אני מאמינה כי אימון קוגניטיבי-התנהגותי מספק את אחד הכלים האפקטיביים ביותר בעבודה הטיפולית עם אינדיבידואלים שמתמודדים עם הקשיים האופייניים לתסמונת.

תוכנית האשכולות באימון קוגניטיבי-התנהגותי היא תוכנית חווייתית, שמתחילה באשכול מבוא של השיטה וממשיכה ב-3 אשכולות ספציפיים שמתמקדים כל אחד בנושא אחר הרלבנטי לעבודה עם בעלי ADHD. נושאים אלו כוללים: אימון כישורים חברתיים והתמודדות רגשית, אימון הורים, אימון אקדמי ואימון מורים.

מהו אימון אישי?

לפי ההגדרה של "האיגוד הבינלאומי לאימון אישי" (International Coaches Federation), אימון אישי הוא תהליך יצירתי מעורר מחשבה שמסייע לקליינטים למקסם את הפוטנציאל שלהם בחייהם האישיים והמקצועיים. מאמנים מקצועיים מספקים שותפות מתמשכת שמתוכננת כדי לשפר את יכולת הביצוע של המתאמנים ואת איכות חייהם. האימון האישי מתמקד במצבם של המתאמנים בהווה ובמה שהם מוכנים לעשות כדי להגיע למצב הרצוי בעתיד.

מהו אימון ADHD?

מדובר בתחום ספציפי בעולם האימון האישי. אימון ADHD מוגדר ע"י ה-אגודה האמריקאית להפרעת קשב וריכוז כ"שותפות מתמשכת שמסייעת לקליינטים לחיות חיים אפקטיביים ומספקים יותר ע"י העמקת הלמידה, שיפור ביצועים וקידום איכות חייהם". מאמני ADHD עוזרים לקליינטים שלהם לפתח הבנה מקיפה של טבע ה-ADHD והשפעת התופעה על איכות חייהם. בנוסף, מאמני ADHD עובדים עם מתאמנים ליצור מבנים, תמיכה, מיומנויות ואסטרטגיות. הם עוזרים למתאמנים להישאר ממוקדים במטרותיהם, להתייבב מול מכשולים ולהתמודד עם נושאי שקשורים ב-ADHD כמו: ניהול זמן, ארגון ודימוי עצמי. הם מסייעים ב"פיזור הערפל" ובהשגת תפקוד יעיל יותר.

מהו אימון קוגניטיבי-התנהגותי?

בשיטה ייחודית זו, נעשית עבודה בשלושה מישורים במקביל:

- 1. שינוי הרגלי חשיבה**, כלומר מעבר במוחו של המתאמן מדיבור פנימי שלילי, מחשבות אוטומטיות שליליות ואפילו תסריטים קטסטרופאליים לדיבור פנימי חיובי, בחינת אירועים מתוך פרספקטיבה חיובית, לקיחת יוזמה ואחריות וציפייה מראש לסוף חיובי.
- 2. שינוי התנהגות** - מעבר ממצב של התנהגות ריאקטיבית, חסרת שליטה, שעלולה לגרום למתחים עם הסביבה למצב של התנהגות פרו-אקטיבית, עם יכולת וויסות ובחירה והשפעה חיובית על הסביבה. מעבר ממצב של חוסר תכנון וארגון, דחיינות ואי-עמידה בזמנים, למסוגלות ביצירת סדרי עדיפויות, מילוי התחייבויות ותפקוד בזמן לחץ.
- מדובר בתהליך עם השפעה הדדית: השינוי בחשיבה מביא לשינוי בהתנהגות והשינוי בהתנהגות מחזק יותר ויותר את השינוי בחשיבה, תורם לו ומעמיק אותו.
- 3. שינוי בתגובות פסיכולוגיות, טכניקות הרגעה** - כדי לאפשר שינוי עוצמתי יותר בחשיבה ובהתנהגות חשוב שהמתאמן יהיה פנוי לכך מבחינה פסיכולוגית. בקרב מתבגרים ומבוגרים רבים עם קשיי קשב וריכוז ולקויות למידה מתפתחים פחדים וחרדות סביב הקשיים. באימון המתאמנים לומדים טכניקות הרפיה בשילוב טכניקות ביופיזיק וכך הגוף לומד להירגע באופן אוטומטי.

על המנחה: ד"ר איריס ברכוז, PH.D.

פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת CBT ומדריכה מוכרת מטעם איט"ה, מאמנת בכירה לבעלי הפרעת קשב, מדריכה מוסמכת מטעם לשכת המאמנים בישראל.

איריס מפתחת גישת האימון הקוגניטיבי-התנהגותי לטיפול והתערבות בילדים, מתבגרים ומבוגרים עם ADHD, לקויות למידה ובעלי פחדים וחרדות. היא עוסקת בטיפול בילדים, מבוגרים והורים בעלי הפרעת קשב וריכוז, חרדות וקשיים חברתיים. בנוסף, היא מנהלת את המרכז לאימון וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי ברמת גן. במסגרת המרכז מתקיימות קבוצות הורים, סדנאות והשתלמויות לאנשי מקצוע בנושא הפרעת קשב וריכוז, חרדות, קשיים חברתיים וגישת האימון האישי וה-CBT להתמודדות עם הקשיים הנ"ל. איריס בעלת ניסיון בהוראת הנושא בתכנית ההכשרה לפסיכותרפיה קוג' התנ' של מרכז חוסן, מכון "מופ"ת", כנס הפסיכולוגים החינוכיים, שירותים פסיכולוגים חינוכיים ברחבי הארץ, "המדרשה הארצית לפסיכולוגים חינוכיים", הנחיית מנחים באוניברסיטה הפתוחה ועוד. איריס מטפלת CBT מוסמכת ומדריכת CBT מטעם איט"ה, מאמנת בכירה ומדריכה מוסמכת מטעם לשכת המאמנים בישראל ובעלת תואר SCAC - Senior Certified ADHD Coach - של הארגון הבינלאומי של מאמני ADD: IAAC. אתר: www.cbcoach.co.il

דרישות ותנאי קבלה

- תואר ראשון לפחות.
- ראיון אישי.
- נוכחות בלפחות 90% מהמפגשים (ההתייחסות היא לכל אשכול באופן נפרד).

אופני הלימוד

התוכנית היא חווייתית וכוללת היבטים תיאורטיים ויישומיים. במהלכה ישולבו הדגמות, משחקי תפקידים והתנסויות רבות בכלים שיוצגו.

פירוט התוכנית

4 אשכולות, 21 שעות אקדמיות כ"א, סה"כ 84 ש"א, לפי דרישות משרד החינוך
שימו לב: ניתן להירשם לארבעת האשכולות יחד או לכל אשכול בנפרד, לפי בחירתכם

תאריכים	תוכן	אשכול
<p>ימים א'-ב' 2/7-3/7 9:00-16:15 יום ג' 4/7 9:00-12:30</p>	<p>כניסה לעולם ה-ADHD, כניסה לעולם האימון: הנחות יסוד של אימון קוגניטיבי-התנהגותי אומנות התשאול, הגישה הלומדת מול הגישה השיפוטית מודל 4 השלבים: היכרות והעצמה, קביעת מטרות, אסטרטגיות ובקרה. היכרות עם הכלים האפקטיביים בשלב הראשון והשני: גלגל החיים, זיהוי ערכים, זיהוי עצמי עתידי, זיהוי שדונים ומחשבות אוטומטיות שליליות, כישורי בסיס באימון בכלל ובאימון ADHD בפרט. שאלון ADHD. קביעת מטרות ויעדים</p>	<p><u>אשכול א': אבני היסוד באימון קוג' התנ' לבעלי ADHD ולקויות למידה</u> 21 שעות אקדמיות</p>
<p>יום ג' 4/7 13:00-16:15 ימים ד'-ה' 5/7-6/7 9:00-16:15</p>	<p><u>ניהול רגשות:</u> שימוש במודל אימון קוגניטיבי-התנהגותי הקשר בין מחשבה, רגש והתנהגות, זיהוי והבעת רגשות התמודדות ושליטה ברגשות ותחושות עוצמתיים טכניקות הרפיה <u>בשילוב הדגמה של שימוש בביופידבק</u> דרכים לזיהוי מחשבות אוטומטיות שליליות. דרכים ל"הדברת המחשבות השליליות", למשל: תשאול סוקרטי, משפטי אומץ, "עוגת האחריות", טכניקות להסחת דעת, שילוב אומנויות, שימוש במשחקים ובספרים. טכניקות לפתרון בעיות התמודדות עם אימפולסיביות <u>קשיים חברתיים אופייניים לבעלי ADHD ולל.</u> <u>אבחון והערכה של קשיים חברתיים:</u> שאלון נובוטני לכישורים חברתיים למיפוי תחומי חוזק וחולשה, גלגל כישורים חברתיים, מיפוי כיתתי, תיעוד וניתוח של אירועים חברתיים <u>הקניית כישורים חברתיים:</u> מיומנויות הקשבה ושיחה,</p>	<p><u>אשכול ב': אימון כישורים חברתיים והתמודדות רגשית.</u> 21 שעות אקדמיות</p>

	<p>מיומנויות תקשורת מילולית ובלתי מילולית, הצטרפות לקבוצה, הצטרפות למשחק, התמודדות עם הקנטות שימוש במשחקי תפקידים ובתיעוד</p>	
<p>ימים א'-ב' 9/7-10/7 9:00-16:15 יום ג' 11/7 9:00-12:15</p>	<p><u>הבנת אבחנת ה-ADHD</u>, כולל אבחנה מבדלת מלקויות למידה, הפרעות רגשיות ועוד, תחלואה נלווית, השלכות האבחנה על תפקוד המשפחה. <u>איך מאבחנים ADHD?</u> הצגת מבחן ה- MOXO ע"י ערן סנדל טיפול תרופתי ב-ADHD- הרצאת נוירולוגית מומחית ב-ADHD- ד"ר דניאלה לובל חווית שיא משפחתית, ערכים משפחתיים, חזון הורי/משפחתי, מטרות הוריות, חיזוק הקשר הורה-ילד, הגדרת חוקים, כללים, תפקידים. <u>אסטרטגיות להתמודדות רגשית:</u> טכניקות הרגעה להורים, זיהוי וטיפול בשדוני הורים ובמחשבות שליליות אסטרטגיות לשיפור הרגלי תקשורת טכניקות לעיצוב התנהגות שיטת "הסלים" של ד"ר גרין</p>	<p><u>אשכול ג': אימון קוג-התנ' להורים</u> 21 שעות אקדמיות</p>
<p>יום ג' 11/7 13:00-16:15 ימים ד'-ה' 12/7-13/7 9:00-16:15</p>	<p><u>שלב ההיכרות וההערכה:</u> שאלון אקדמי, גלגל אקדמי, זיהוי ערוץ למידה מועדף, זיהוי אמונות שליליות, פרספקטיבות ושדונים, התארגנות לקראת מבחן קביעת מטרות ריאליות אסטרטגיות לניהול זמן, התמודדות עם דחיינות, קבלת החלטות <u>אימון מורים והצוות החינוכי:</u> מטרות למורים טכניקות לעיצוב התנהגות בכיתה התאמת סביבת ביה"ס לתלמיד שיתוף פעולה בין ההורים, צוות ביה"ס והתלמיד <u>התמודדות עם חרדת בחינות.</u></p>	<p><u>אשכול ד': אימון אקדמי, אימון מורים</u> 21 שעות אקדמיות</p>

פרקטיקום

כדי לקבל תעודת מאמן ADHD קוגניטיבי-התנהגותי יש צורך להשלים שני תהליכי אימון של 10 שעות לפחות כל אחד, תחת הדרכה של 10 שעות ולהגיש עבודת סיכום של שני המקרים.

מיקום ומחיר

הלימודים יתקיימו במכללת רמת-גן, רח' פנחס רוטנברג 87, ר"ג. להלן מחירי האשכולות:

מחיר לאשכול יחיד – 21 שעות אקדמיות: 1,300 ₪

מחיר לכל האשכולות יחד- 84 שעות: 4,800 ₪ (הנחה של 400 ₪).

מחיר לשני אשכולות – 42 שעות: 2,500 ₪ (הנחה של 100 ₪).

מחיר לשלושה אשכולות – 63 שעות: 3,660 ₪ (הנחה של 240 ₪).

מחיר 10 שעות פרקטיקום- 900 ש"ח

מחיר ל- 4 אשכולות + פרקטיקום : 5,700 ₪.

טופס רישום לתוכנית אשכולות באימון קוג' - התנ' לבעלי ADHD ולקויות למידה

שם: _____

מקצוע: _____

טלפונים: _____

כתובת: _____

אימייל: _____

רקע באימון: _____

תואר: _____

מה הביא אותך לאימון ADD: _____

אופן התשלום

ניתן לשלם עבור אשכול אחד ב-3 תשלומים.
לשני אשכולות ומעלה ניתן לשלם ב-4 תשלומים שווים.

יש לשלוח את השקים לפקודת איריס ברכוז בכתובת: איריס ברכוז, רח' אלוף דוד 149 רמת גן

לפרטים נוספים נא לפנות ל: איריס ברכוז 050-6874640 03-5747606 www.cbcoach.co.il