

תוכנית ב-4 מודולות להקניית כלים

באימון קוגניטיבי-התנהגותי

לבעלי ADHD

מחזור 35

חורף, 2025

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



# ביה"ס ל ADHD המרכז לאימון וטיפול CBT

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

**האם אתם מרגישים צורך להרחיב את שיטות הטיפול שבידכם?**

תוכנית המודולות 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 המודולות באימון קוגניטיבי-התנהגותי** היא תוכנית חווייתית, שמתחילה במודול מבוא של השיטה וממשיכה ב-3 מודולות ספציפיות שמתמקדות כל אחת 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 מודל ה"אימון קוגניטיבי-התנהגותי" שפיתחה ד"ר ברכוז?

### 1. המודל משלב עקרונות מתחום האימון האישי ומתחום ה-CBT

זאת, כדי להתייחס לשני התחומים העיקריים בהם בעלי ADHD זקוקים להתערבות: תחום ההתנהלות היומיומית והתחום הרגשי-נפשי. מבחינת התנהלות יומיומית נוכל לפגוש ילדים ומבוגרים רבים שמתקשים בהתמודדות עם משימות לסוגיהן. הם מתקשים, בד"כ, בניהול זמן, התארגנות, ארגון והתמדה במילוי משימות. האימון האישי ובמיוחד אימון ADHD מעניק אסטרטגיות להתמודדות עם קשיים אלו. מבחינה רגשית בעלי ADHD מגלים, לעתים קרובות, שינויים במצב הרוח, התפרצויות כעס, הם בעלי נטייה מוגברת לחרדות ו/או דיכאון והם נוטים יותר לדפוס חשיבה שליליים. כדי לענות על הצרכים הרגשיים של בעלי ADHD משלב המודל כלים יעילים מעולם ה CBT להתמודדות עם אותם קשיים, כולל זיהוי מחשבות, שאלות שאלות סוקרטיות, אימוץ דפוס חשיבה יעילים ואף שילוב של טכניקות גוף נפש כמו מיינדפולנס וביופידבק.

ניתן לחלק את העבודה עם המתאמנים/מטופלים עצמם לעבודה ב-3 ערוצים שונים:

א. **שינוי הרגלי החשיבה**, כלומר מעבר במוחו של המתאמן מדיבור פנימי שלילי, מחשבות אוטומטיות שליליות ואפילו תסריטים קטסטורפליים לדיבור פנימי חיובי, בחינת אירועים מתוך פרספקטיבה חיובית, לקיחת יוזמה ואחריות וציפייה מראש לסוף חיובי.

ב. **שינוי ההתנהגות** - 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.

ג. **שינוי בתגובות הפיסיולוגיות, טכניקות הרגעה** - כדי לאפשר שינוי עוצמתי יותר בחשיבה ובהתנהגות חשוב שהמתאמן יהיה פנוי לכך מבחינה פיסיולוגית. בקרב מתבגרים ומבוגרים רבים עם קשיי קשב וריכוז ולקויות למידה מתפתחים פחדים וחרדות סביב הקשיים. באימון המתאמנים לומדים טכניקות הרפיה בשילוב טכניקות ביופיידבק וכך הגוף לומד להירגע באופן אוטומטי.

2. פן נוסף באינטגרטיביות של המודל הוא ההתייחסות לא רק לילד/מתבגר/מבוגר שמגיעים אלינו, אלא גם למעגלים שסובבים אותם, כמו: מעגל המשפחה, מעגל בית הספר, האוניברסיטה או העבודה, מעגל אנשי מקצוע כמו רופאים, מדריכים, מרצים וחתירה לשיתוף פעולה בין הגורמים.

3. לבסוף, המודל מכיר בכך ש ADHD מלווה במקרים רבים במצבים נוספים, חלקם תוצר של ה ADHD וחלקם "הולכים יחד" עם ADHD כמו: לקויות למידה, קשיי וויסות תחושתית, קשיי שינה, קשיים רגשיים ונפשיים כמו חרדות, דיכאון, מצבי רוח מתחלפים, בעיות התנהגות, הפרעת התנהגות מתנגדת ועוד. כשעולה השערה לגבי קיומם של מצבים נלווים מעין אלו נפנה את המתאמנים/מטופלים לגורם המאבחן והמטפל המתאים ונעבוד עמם בשיתוף פעולה.



# ביה"ס ל ADHD המרכז לאימון וטיפול CBT

## 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 קוגניטיבית-התנהגותית של מרכז חוסן, ביה"ס ל-CBT של עופר פלד, התכנית החרדית לפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית לילדים ובני נוער, מכון "מופ"ת", כנס הפסיכולוגים החינוכיים, שירותים פסיכולוגים חינוכיים ברחבי הארץ, "המדרשה הארצית לפסיכולוגים חינוכיים", ועוד. איריס מטפלת CBT מוסמכת ומדריכת CBT מטעם איט"ה, חברה בוועד איט"ה ויו"ר וועדת חברים, 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](http://www.cbcoach.co.il)

## דרישות ותנאי קבלה

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

## אופני הלימוד

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

### פירוט התוכנית

הקורס יתקיים בימי שני. 4 מודולות, 21 שעות אקדמיות כ"א, סה"כ 84 ש' + לפי דרישות משרד החינוך. הקורס מוכר לגמול אישי.  
שימו לב: ניתן להירשם לארבע המודולות יחד או למודולות 1 ו-2 בנפרד.  
כל השיעורים מתקיימים בימי שני אה"צ

תאריכים	תוכן	מודולה
<p><b>ימי ב'</b> <b>שעות: 17:00 - 21:15</b></p> <p>24/2/25 3/3/25 10/3/25 17/3/25</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. שאלוני אינטייק</p>	<p><u>מודולה 1: אבני</u> <u>היסוד באימון קוג'-</u> <u>התנ' לבעלי ADHD</u> <u>ולקיות למידה</u> 21 שעות אקדמיות</p>
<p><b>ימי ב'</b> <b>שעות: 17:00 - 21:15</b></p> <p>24/3/25 31/3/25 7/4/25 21/4/25</p>	<p>קביעת מטרות ויעדים <u>ניהול רגשות:</u> שימוש במודל אימון קוגניטיבי-התנהגותי הקשר בין מחשבה, רגש והתנהגות, זיהוי והבעת רגשות התמודדות ושליטה ברגשות ותחושות עוצמתיים <u>טכניקות הרפיה בשילוב הדגמה של שימוש בביופידבק</u> דרכים לזיהוי פרעו"שים (פירוש רע ושילי) מחשבות אוטומטיות שליליות. דרכים להתמודדות עם הפרעו"שים, 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 ול.ל.</u> <u>אבחון והערכה של קשיים חברתיים: שאלון/ערכת אבחון</u> לכישורים חברתיים למיפוי תחומי חוזק וחולשה, גלגל כישורים חברתיים, מיפוי כיתתי, תיעוד וניתוח של אירועים חברתיים</p>	<p><u>מודולה 2: אימון</u> <u>כישורים חברתיים</u> <u>והתמודדות רגשית.</u> 21 שעות אקדמיות</p>

	<p><u>הקניית כישורים חברתיים</u>: מיומנויות הקשבה ושיחה, מיומנויות תקשורת מילולית ובלתי מילולית, הצטרפות לקבוצה, הצטרפות למשחק, התמודדות עם הקנטות שימוש במשחקי תפקידים ובתיעוד</p>	
<p><b>ימי ב'</b> <b>שעות: 17:00 - 21:15</b></p> <p>28/4/25 5/5/25 12/5/25 26/5/25</p>	<p><u>הבנת אבחנת ה-ADHD</u>, כולל אבחנה מבדלת מלקויות למידה, הפרעות רגשיות ועוד, תחלואה נילוית, השלכות האבחנה על תפקוד המשפחה.</p> <p><u>איך מאבחנים ADHD?</u> הצגת מבחן ה MOXO</p> <p>טיפול תרופתי ב-ADHD- הרצאת נויורולוגית מומחית ב-ADHD - ד"ר דניאלה לובל</p> <p>חווית שיא משפחתית, ערכים משפחתיים, חזון הורי/משפחתי, מטרות הוריות, חיזוק הקשר הורה-ילד, הגדרת חוקים, כללים, תפקידים.</p> <p><u>אסטרטגיות להתמודדות רגשית:</u></p> <p>טכניקות הרגעה להורים, זיהוי וטיפול בשדוני הורים ובמחשבות שליליות</p> <p>אסטרטגיות לשיפור הרגלי תקשורת</p> <p>טכניקות לעיצוב התנהגות, שיטת "הסלים" של ד"ר גרין</p>	<p><u>מודולה 3: אימון</u> <u>קוג' התנ' להורים</u> 21 שעות אקדמיות</p>
<p><b>ימי ב'</b> <b>שעות: 17:00 - 21:15</b></p> <p>9/6/25 16/6/25 7/7/25 14/7/25</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</p> <p>אסטרטגיות לניהול זמן, התמודדות עם דחיינות, קבלת החלטות</p> <p><u>אימון מורים והצוות החינוכי</u>: מטרות למורים</p> <p>טכניקות לעיצוב התנהגות בכיתה</p> <p>התאמת סביבת ביה"ס לתלמיד</p> <p>שיתוף פעולה בין ההורים, צוות ביה"ס והתלמיד</p> <p><u>התמודדות עם חרדת בחינות.</u></p>	<p><u>מודולה 4: אימון</u> <u>אקדמי, אימון מורים</u> 21 שעות אקדמיות</p>



# ביה"ס ל ADHD המרכז לאימון וטיפול CBT

## פרקטיקום

כדי לקבל תעודת מאמן/ת קוגניטיבי/ת-התנהגותי/ת ל ADHD יש צורך להשלים 2 תהליכי אימון של 12 שעות לפחות כל אחד, תחת הדרכה של 10 שעות ולהגיש עבודת סיכום של שני המקרים.

## מיקום ומחיר

הלימודים יתקיימו באופן מקוון באמצעות זום.

מחיר למודולה יחידה – 21 שעות אקדמיות: 1,400 ₪

מחיר לכל המודולות יחד- 84 שעות: 5,200 ₪ (הנחה של 400 ₪).

מחיר לשתי מודולות – 42 שעות: 2,700 ₪ (הנחה של 100 ₪).

מחיר לשלוש מודולות – 63 שעות: 3,950 ₪ (הנחה של 250 ₪).

מחיר 10 שעות פרקטיקום- 1200 ש"ח



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

שם: \_\_\_\_\_

מקצוע: \_\_\_\_\_

טלפונים: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_

אימייל: \_\_\_\_\_

רקע באימון: \_\_\_\_\_

תואר: \_\_\_\_\_

מה הביא אותך לאימון ADHD: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### אופן התשלום

ניתן לשלם עבור מודולה אחת ב-3 תשלומים.  
לשתי מודולות ומעלה ניתן לשלם ב-4 תשלומים שווים.  
ניתן לשלם באשראי, ביט, פייבוקס, העברה בנקאית ובשיקים  
שיקים יש לשלוח לפקודת איריס ברכוז בכתובת: איריס ברכוז, רח' אלוף דוד 149 רמת גן

לפרטים נוספים נא לפנות ל:

המרכז לאימון וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי: 052-8353522

[www.cbcoach.co.il](http://www.cbcoach.co.il)