

# אגוז קורסים

בית הספר ללימודי המשך בתזונה

## כלים לתקשורת מיטיבה עם אוכל אכילה וגוף

מחזור 3 - מאי 2023

רכזת הקורס: גלי קיכלר

מטרת הקורס הינה העשרת ארגז הכלים של דיאטנים ודיאטניות באמצעות תאוריות וכלים פרקטיים מגישות טיפוליות מובילות בכדי להעצים את הבטחון בטיפול, לחזק את יכולת ההתבוננות פנימה, לחזק מיומנויות תקשורת עם המטופל ולהרחיב את האפשרויות בטיפול.

- ✓ 11 מפגשים מתוכם 9 מפגשים דיגיטליים בזום + 2 מפגשים פרונטליים באיזור המרכז.
- ✓ שימו לב, לא כל ההרצאות יוקלטו. פירוט בסילבוס.
- ✓ ימי שישי בשעות 8:30-12:45

### סילבוס:

מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 1	פתיחה והכרות אכילה רגשית- הצגת תאוריות שונות, בחינת מערכת היחסים עם האוכל כשער להתבוננות במערכות יחסים אחרות שלנו.	08:30- 10:00	גלי קיכלר דיאטנית קלינית-רכזת הקורס מטפלת בהתנהגויות אכילה ודימוי גוף
מפגש דיגיטלי	הפסקה	10:00- 10:15	
	הצגת גישות וכלים נוספים לטיפול באכילה רגשית ותרגול-"למה את באמת רעבה?" (מייקל איגן)	10:15- 11:45	
	הפסקה	11:45- 12:00	
	תרגול מנהל רגשות לטיפול באכילה רגשית באמצעות מודל אפר"ת	12:00- 12:45	
מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 2	הרצאת מבוא דימוי גוף- מהו דימוי גוף? ממה מושפע? וכיצד משפיע על התנהגויות האכילה שלנו ועל מימוש עצמי?	08:30- 10:00	גלי קיכלר דיאטנית קלינית- מטפלת בהתנהגויות אכילה ודימוי גוף
מפגש דיגיטלי	הפסקה	10:00- 10:15	
	כלים לקידום דימוי גוף חיובי במטופלים	10:15- 11:45	
	הפסקה	11:45- 12:00	
	דיון בתיאורי מקרה	12:00- 12:45	

מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 3 19/5/23 מפגש דיגיטלי	מבוא ל ACT acceptance commitment therapy - מגישות הדור החדש של ה CBT. הצגת ה"גמישושה"	08:30- 10:00	רוני עצבה-עו"ס קלינית, פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, מיינדפולנס
	הפסקה	10:00- 10:15	
	ויישום בקליניקה - DEFUSION- INFUSION לעומת	10:15- 11:45	
	הפסקה	11:45- 12:00	
	תרגול באמצעות תיאורי מקרה	12:00- 12:45	
מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 4 2/6/23 מפגש דיגיטלי	קשיבות לרגע הנוכחי - כיצד להשתמש במיינדפולנס בטיפול התזונתי. כלים מגוונים ויישומיים.	08:30- 10:00	רוני עצבה-עו"ס קלינית, פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, מיינדפולנס
	הפסקה	10:00- 10:15	
	קבלה - המושג ומיתוסים בעבודה עם מטופלים	10:15- 11:45	
	הפסקה	11:45- 12:00	
	תרגול באמצעות תיאורי מקרה	12:00- 12:45	
מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 5 9/6/23 מפגש דיגיטלי	ערכים ופעולה מחוייבת - מעבר לפעולה "מקרבת" על פי ACT	08:30- 10:00	רוני עצבה-עו"ס קלינית, פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, מיינדפולנס
	הפסקה	10:00- 10:15	
	תרגול מסכם וצפייה בהדגמה, ע"פ אירועים	10:15- 11:45	
	הפסקה	11:45- 12:00	
	סיכום נושא האקט ויישום ביומיום	12:00- 12:45	
מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 6 16/6/23 מפגש פרונטלי בקמפוס	סדנת תנועה- תרגול והקשבה לגוף, נוכחות ובחירות כראי לתקשורת ומערכת היחסים עם האוכל, אכילה, גוף והמטופלים	08:30- 10:00	גלי קיכלר דיאטנית קלינית- מטפלת בהתנהגויות אכילה ודימוי גוף, מורה לאימפרוביזציה בתנועה
	הפסקה	10:00- 10:15	
	סדנה חווייתית בנושא דימוי גוף בעזרת Changing model קלפי "מראה", לחיזוק דימוי גוף חיובי וההקשר בין החברתי לאישי.	10:15- 11:45	
	הפסקה	11:45- 12:00	מעין קרת- מנחת סדנאות, מנהלת המרכז לקידום דימוי גוף חיובי גלי קיכלר-דיאטנית קלינית מטפלת בהתנהגויות אכילה ודימוי גוף
	המשך סדנת דימוי גוף שיתוף ודין	12:00- 12:45	

מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 7 23/6/23 מפגש דיגיטלי לא יוקלט	הצגת הגישה המוטיבציונית רקע מחקר ותיאורטי + צפיה וניתוח סרטוני הדגמה	08:30-10:00	דוד לב- מנחה ומטפל בגישה המוטיבציונית, מטפל בתנועה. מורה למיינדפולנס ומדיטציה.
	הפסקה	10:00-10:15	
	לימוד ותרגול כלים ממוקדי מטופל (OARS) חלק א' (שאלות פתוחות ושיקופים)	10:15-11:45	
	הפסקה	11:45-12:00	
	המשך תרגול	12:00-12:45	
מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 8 30/6/23 מפגש דיגיטלי לא יוקלט	עבודה מול התנגדויות-תאוריה ותרגול לימוד ותרגול כלים ממוקדי מטופל(ORS) חלק ב' (חיזוקים וסכומים)	08:30-10:00	דוד לב- מנחה ומטפל בגישה המוטיבציונית, מטפל בתנועה. מורה למיינדפולנס ומדיטציה.
	הפסקה	10:00-10:15	
	מודל מסירת מידע על פי הגישה המוטיבציונית	10:15-11:45	
	הפסקה	11:45-12:00	
	תרגול	12:00-12:45	
מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 9 7/7/23 מפגש דיגיטלי לא יוקלט	זיהוי והפקת שפת שינוי-לימוד ותרגול	08:30-10:00	דוד לב- מנחה ומטפל בגישה המוטיבציונית, מטפל בתנועה. מורה למיינדפולנס ומדיטציה.
	הפסקה	10:00-10:15	
	בניית תוכנית שינוי	10:15-11:45	
	הפסקה	11:45-12:00	
	תרגילים מסכמים	12:00-12:45	
מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 10 14/7/23 מפגש דיגיטלי	סימולציות תקשורת מטפל-מטופל עם שחקנית. תרגול במצבי אמת	08:30-10:00	גלי קיכלר דיאטנית קלינית- מטפלת בהתנהגויות אכילה ודימוי גוף, מנחת סימולציות תקשורת
	הפסקה	10:00-10:15	
	סימולציות תקשורת מטפל-מטופל עם שחקנית. תרגול במצבי אמת	10:15-11:45	
	הפסקה	11:45-12:00	
	סימולציות תקשורת מטפל-מטופל עם שחקנית. תרגול במצבי אמת	12:00-12:45	

מפגש	נושאים	שעות	מרצים
מפגש 11	סדנת אכילה מודעת	08:30-10:00	רוני עצבה-עו"ס קלינית, פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, מיינדפולנס גלי קיכלר-דיאטנית קלינית מטפלת בהתנהגויות אכילה ודימוי גוף
21/7/23	הפסקה	10:00-10:15	
<b>מפגש פרונטלי בקמפוס</b>	סדנת אכילה מודעת	10:15-11:45	
	הפסקה	11:45-12:00	
	סכום קורס	12:00-12:45	