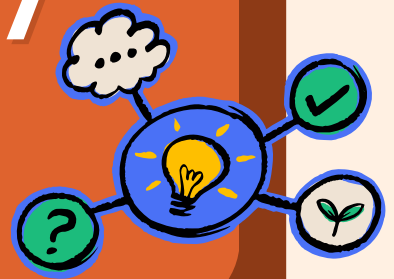


ארגון אהב"ה - אדם והתנהגות בתוך הקשר,
הסניף הישראלי של ה-ACBS
מזמין למפגש השישי בסדרת מפגשים חודשיים:

מחשבות טורדניות לחופש פנימי: מיפוי הלופ ודרכי ההתערבות



תאריך מעודכן: 23/08/26 יום א' ב- 20:00

בהרצאה יוצג מודל פונקציונלי להתפתחות מחשבות טורדניות, מהטריגר הראשוני ועד לרומינציה, וכיצד ניתן לזהות נקודות התערבות לאורך הדרך ליצירת שינוי. דרך דוגמאות קליניות יובהר כיצד עקרונות מתוך ACT ו-PBT מאפשרים גם הבנה, יצירת מרחק מהמחשבה וגם במקרים מסוימים, עבודה ישירה עם התוכן כדי לאפשר שינוי עמוק.

ההרצאה תעסוק גם בשאלה הקלינית: כיצד ניתן לזהות את ה-"sweet spot" להתערבות שתוביל לשינוי משמעותי, מבלי להעמיק את הלופ.



בהנחיית עידו שדה, מטפל CBT ו-ACT, מרצה ומדריך מטפלים, בעל ניסיון של כעשור בעבודה עם חרדה, מחשבות טורדניות, OCD וקשיי שינה.

לרישום:

<https://forms.gle/fGZB1gzvpAXpwGjh7>