

תקשורת בינאישית בשיטת ה- CBT

כלים מעשיים לשינוי דפוסי חשיבה, תגובה ותקשורת (40 שעות מוכר לגמול השתלמות)

קורס תקשורת בינאישית בשיטת CBT מעניק כלים מעשיים לשיפור מערכות היחסים וההתנהלות במצבים חברתיים, אישיים ומקצועיים.

שיטת CBT (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי) מבוססת על ההבנה כי המחשבות והפרשנות שלנו למצבים משפיעות על הרגשות, התגובות ודפוסי ההתנהגות שלנו.

במהלך הקורס ילמדו המשתתפים לפתח שפה קוגניטיבית התנהגותית להבנת מצבי תקשורת בעבודה ובבית, יקבלו כלים לפיתוח הקשבה, ויסות רגשי, אסרטיביות וניהול אפקטיבי של קונפליטים. בנוסף יושם דגש על פיתוח אינטליגנציה רגשית וחברתית ועל גמישות מחשבתית ושיתוף פעולה.

הקורס בהובלת צוות המנחים מעולם האימון והטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בניהולו האקדמי של ד"ר שחר צדוק, מטפל פסיכותרפיה CBT ומרצה באקדמיה ובארגונים.



850 ש"ח

עלות

כללי

קהל יעד

ירושלים

מיקום

19.10.26 - 23.11.26

תאריכים

צוות מנחים

מרצה

40

שעות לימוד

6

מס. מפגשים

ב'

ימי לימוד

לפרטים והרשמה

| 02-6494452/3 | www.szold.org.il | danitf@szold.org.il |