



## **דגנא: הגישה המוטיבציונית- לסייע לאנשים להשתנות** **Motivational Interviewing –helping people change**

**המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר**

### **מנחים:**

ד"ר שאולי לב רן, מומחה בפסיכיאטריה ופסיכותרפיסט בגישה פסיכואנליטית, מנהל המרפאה לרפואת התמכרויות במרכז הרפואי שיבא. חבר ארגון המדריכים הבינלאומי של הגישה המוטיבציונית. עורך מדעי למהדורה העברית של הספר "הגישה המוטיבציונית – הגברת מוטיבציה לשינוי".

אורית קובץ', פסיכולוגית, בעלת M.A בפסיכולוגיה רפואית, מטפלת במרפאה לרפואת התמכרויות במרכז הרפואי ע"ש שיבא, עוסקת בהנחיה והדרכת תקשורת של צוותים רפואיים ופרא-רפואיים במרכז הארצי לסימולציות רפואיות, בבתי חולים ובמרפאות. מדריכת הגישה המוטיבציונית.

=====

הגישה המוטיבציונית היא גישה מבוססת-ראיות, מובילה בעולם הטיפול והיעוץ, **שמטרתה הגברת מוטיבציה לשינוי התנהגותי**: אימוץ אורח חיים בריא, התמודדות עם הרגלים והתמכרויות, שיתוף פעולה עם תכניות טיפול ועוד. שימושים אלו כוללים הן התערבויות העומדות בפני עצמן והן התערבויות שמטרתן הכנה וגיוס לטיפול.

עשרות מחקרים שפורסמו במהלך 25 השנים האחרונות מוכיחים את יעילות הגישה וכיום היא מאומצת על ידי ארגוני בריאות מובילים ברחבי העולם ונלמדת במסגרות טיפוליות ואקדמיות שונות (לפרטים נוספים: [www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)).

הגישה מתבססת על מחקר המראה כי שינוי מתרחש ונשמר לאורך זמן כאשר לאדם מוטיבציה פנימית להשתנות, וכי על מוטיבציה זו ניתן להשפיע באמצעות אינטראקציה יעילה עם הסביבה, ובייחוד עם הגורם המטפל. בנוסף, שינוי אפשרי רק כאשר האדם תופס עצמו מסוגל לבצע אותו, ואחת ממטרות המפגש הטיפולי הינה הגברת תפיסת המסוגלות העצמית של המטופל.

במסגרת ההכשרה נכיר את התיאוריה, המחקר וכלי התקשורת ממוקדי המטופל שמציעה הגישה. כלים מעשיים אלו מכוונים להגברת מוטיבציה פנימית לשינוי התנהגותי, והגברת תפיסת המסוגלות העצמית. בנוסף יילמדו כלים להתמודדות עם התנגדויות, והימנעות מכוונת מעימות.

### **תכני ההכשרה:**

- רוח הגישה, תשתית תיאורטית ומחקרית.
- טכניקות של טיפול ממוקד מטופל –OARS: שיקופים, חיזוקים, שאלות פתוחות וסיכומים.
- שלושת שלבי השיחה על פי הגישה המוטיבציונית:
- הגברת מוטיבציה, חיזוק מסוגלות ומחויבות, גיבוש תוכנית שינוי.
- "שפת שינוי" – זיהוי, תגובה ועידוד.
- טיפול בהתנגדויות.
- מסירת מידע רפואי ומתן עצות.

ההכשרה כוללת היכרות עם התיאוריה ותרגולים רבים, חלקם תוך צפייה בקטעי וידאו. המשתתפים לוקחים חלק פעיל בתרגולים לכל אורך ההכשרה.

ההכשרה מתאימה למטפלים מתחומים שונים וביניהם: בריאות, בריאות הנפש, התמכרויות, חינוך ועוד.

### **ההכשרה הבאה תתקיים במשך שלושה ימים במועדים הבאים:**

יום ד', 17.7.13, בין השעות 9:00-17:00

יום ה', 18.7.13, בין השעות 9:00-17:00

יום ו' 19.7.13 בין השעות 9:00-14:00

**\*\*\*תאריכי ההשתלמות הוחלפו ומצוינים כאן התאריכים המעודכנים. נא להתעלם מהודעות**

**קודמות בנוגע לתאריכי ההשתלמות\*\*\***

### **ההכשרה תתקיים בבית החולים תל השומר, בנין פסיכיאטריה, חדר הרצאות 644.**

ההכשרה מוגבלת ל-30 משתתפים.

אנא שריינו מקום מראש.

**תשלום: 1600 ₪**

\* לעובדי שיבא תינתן הנחה –פרטים בלינק התשלום

יש לשלם דרך אתר התשלומים באתר שיבא:

[http://ecom.gov.il/Counter/general/homepage.aspx?counter=31&catalog=2&category=Sheba\\_2\\_Conferences&language=he](http://ecom.gov.il/Counter/general/homepage.aspx?counter=31&catalog=2&category=Sheba_2_Conferences&language=he)

לפרטים נוספים ניתן לפנות במייל:

**[mirp.psychiatry@sheba.health.gov.il](mailto:mirp.psychiatry@sheba.health.gov.il)**