



## קורס פסיכותרפיה של אוכל, אכילה וגוף

מחזור אפריל 2026

- הקורס מתקיים בימי שני, במתכונת דיגיטלית בזום פרט ל 27 מפגשים פרונטליים.
- המפגשים מתקיימים בין השעות 8:30-12:45
- 7 מפגשים בתאריכים:
- בתאריכים 27.4 וה 8.6 המפגשים יהיו פרונטליים באולם טורקיז, במ"י קמפוס. כתובת: לח"י 31, בני ברק.
- שימו לב, המפגש הפרונטלי בתאריך ה 27.4 יתסיים בשעה 13:15 והמפגש הפרונטלי בתאריך ה 8.6 יסתיים בשעה 14:00.
- סה"כ 36 שעות אקדמאיות
- התכנים והסדר של המפגשים עשויים להשתנות בהתאם לזמינות המרצים האורחים ועל מנת להבטיח את רצף הלמידה המיטבי
- המנחה שומרת לעצמה את הזכות לעדכן או לדייק את נושאי התרגול בהתאם לצרכים העולים מן הקבוצה ולדינמיקה המקצועית במהלך הקורס.

### סילבוס

| מפגש                          | שעות        | מרצה      | נושא                                                    |
|-------------------------------|-------------|-----------|---------------------------------------------------------|
| 27.04.26<br>מפגש 1<br>פרונטלי | 09:00-10:30 | גלי קיכלר | אכילה רגשית- הצגת תאוריות שונות והקשר לתרבות הדיאטה     |
|                               | 10:30-10:45 |           | הפסקה                                                   |
|                               | 10:45-12:15 |           | סדנת אכילה מודעת כשער למערכות יחסים אחרות ופסק זמן רגשי |
|                               | 12:15-12:30 |           | הפסקה                                                   |
|                               | 12:30-13:15 |           | חיבור לקליניקה: סכום ואיסוף תובנות                      |
| מפגש                          | שעות        | מרצה      | נושא                                                    |
| 04.05.26<br>מפגש 2            | 08:30-10:00 | גלי קיכלר | רעב רגשי (מייקל איגן) ותרגול "למה את באמת רעבה?"        |
|                               | 10:00-10:15 |           | הפסקה                                                   |
|                               | 10:15-11:45 |           | התמקדות (Focusing) ככלי להקשבה ולוויסות בחדר הטיפול     |
|                               | 11:45-12:00 |           | הפסקה                                                   |
|                               | 12:00-12:45 |           | מודל אפר"ת בראי ההתמקדות                                |
| מפגש                          | שעות        | מרצה      | נושא                                                    |

|                                                                                              |             |             |                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------------------------------------------------------|
| מהי אכילה נורמלית? ואיך חוזרים לאכילה מתוך רעב פיזי?                                         | גלי קיכלר   | 08:30-10:00 | 11.05.26<br>מפגש 3                                       |
| הפסקה                                                                                        |             | 10:00-10:15 |                                                          |
| מהו דימוי גוף? ממה מושפע? וכיצד משפיע על התנהגויות האכילה ועל זהות עצמית?                    |             | 10:15-11:45 |                                                          |
| הפסקה                                                                                        |             | 11:45-12:00 |                                                          |
| השפעת התרבות, תקשורת ואידיאל היופי                                                           |             | 12:00-12:45 |                                                          |
| <b>נושא</b>                                                                                  | <b>מרצה</b> | <b>שעות</b> | <b>מפגש</b>                                              |
| הקיר השקוף, שמנופוביה, Fat talk, Body checking, כלים טיפוליים                                | גלי קיכלר   | 08:30-10:00 | 01.06.26<br>מפגש 4                                       |
| הפסקה                                                                                        |             | 10:00-10:15 |                                                          |
| מבעד למראה- על דימוי גוף חיובי                                                               | מעין קרת    | 10:15-11:45 |                                                          |
| הפסקה                                                                                        |             | 11:45-12:00 |                                                          |
| סדנת סטיילינג תרפי ככלי לחיזוק דימוי גוף-המשך                                                | גלי קיכלר   | 12:00-12:45 |                                                          |
| <b>נושא</b>                                                                                  | <b>מרצה</b> | <b>שעות</b> | <b>מפגש</b>                                              |
| סדנה חווייתית באמצעות תנועה, כתיבה ושיח- על מערכת היחסים עם הגוף, דימוי גוף והעברה בין-דורית | גלי קיכלר   | 09:00-10:30 | 08.06.26<br>מפגש 5<br>פרונטלי<br>המפגש יסתיים בשעה 14:00 |
| הפסקה                                                                                        |             | 10:30-10:45 |                                                          |
| סדנת עבודה עם משקל בקליניקה                                                                  |             | 10:45-12:15 |                                                          |
| הפסקה                                                                                        |             | 12:15-12:30 |                                                          |
| דיון וסכום                                                                                   |             | 12:30-14:00 |                                                          |
| <b>נושא</b>                                                                                  | <b>מרצה</b> | <b>שעות</b> | <b>מפגש</b>                                              |
| סדנת סטיילינג תרפי לדימוי גוף חיובי                                                          | גלי קיכלר   | 08:30-10:00 | 15.06.26<br>מפגש 6                                       |
| הפסקה                                                                                        |             | 10:00-10:15 |                                                          |
| גישות וטכניקות לשיפור דימוי גוף בחדר הטיפול.                                                 |             | 10:15-11:45 |                                                          |
| הפסקה                                                                                        |             | 11:45-12:00 |                                                          |
| גישות וטכניקות לשיפור דימוי גוף בחדר הטיפול- המשך                                            |             | 12:00-12:45 |                                                          |
| <b>נושא</b>                                                                                  | <b>מרצה</b> | <b>שעות</b> | <b>מפגש</b>                                              |
| סימולציות תקשורת 1 עם שחקנית רפואית על מקרים חיים מהקליניקה                                  | גלי קיכלר   | 08:30-10:00 | 22.06.26<br>מפגש 7                                       |
| הפסקה                                                                                        |             | 10:00-10:15 |                                                          |
| סימולציות תקשורת 2                                                                           |             | 10:15-11:45 |                                                          |
| הפסקה                                                                                        |             | 11:45-12:00 |                                                          |
| סכום קורס                                                                                    |             | 12:00-12:45 |                                                          |