



קורס מאמן בתזונה

מרצות

לינוי חשואל – דיאטנית קלינית ומאמנת רגשית בשיטת ORB

נטלי אלפסי – נטורופתית ומאמנת רגשית בשיטת

בטי אדרי שרם – מפתחת ומטפלת בשיטת ORB

בשילוב NLP, CBT, אימון אישי, טיפול אישי, טיפול בהתמכרויות 12 השלבים, הכל בשיטה אחת!

הקורסים הנלמדים במסלול:

- קורס בסיס – מרצה בטי אדרי שרם, 12 מפגשים של 3 שעות סה"כ 36 שעות לימוד.
- קורס התמחות טיפול בהתמכרויות ואכילה רגשית – מרצה בטי אדרי שרם, 12 מפגשים של 3 שעות, סה"כ 36 שעות.
- קורס תזונה- מרצות לינוי חשואל ונטלי אלפסי-90 שעות

תאריכי לימוד:

הלימודים הינם פעמיים בשבוע

יום שלישי משעה 17:00-20:00, ויום רביעי משעה 17:00-20:00

עלות:

15,900 מסלול שנתי



מכללת
אפקט
הכשרת מאמנים,
מטפלים ואנשים.

ההטבות שלנו:

*מכללת אפקט עומדת לרשות הסטודנטים שלה ומציע תוכנית לימודים המותאמת אישית.

*הוראה פרונטלית ואו מקוונת המשולבת בתרגילים חווייתיים בזוגות וקבוצות קטנות.

*במהלך הלימודים נחשפים הלומדים לחומר רקע רב תחומי ויחד עם זאת הלימדה

חווייתית ופרקטית, כל סטודנט מקבל פרוטוקולים טיפוליים לבניית תוכנית טיפול מלאה.

*בראש סדר העדיפויות של המכללה להכין את הסטודנטים שלה ליום של אחרי לא רק ללמוד אלא גם לעסוק ולהתפרנס ובשל כך סטודנטים של מכללת אפקט נהנים מקליניקה מרהיבה בעלות מינימלית.

* ליווי צמוד לכל סטודנט.

* התשלום כולל את שעות הפרקטיקום (תקף רק לשנת 2023 – 2024).

* עזרה במציאת עבודה בתחום

* מכללת אפקט לקראת אישור עם תוכנית גפן של משרד החינוך – וברגע האישור בוגרי המכללה ומסיימי המסלול השנתי יוכלו לחבור למערכת החינוך ולהעביר סדנאות.

*תמיכה עסקית לפתיחת עסק.

*שיעורים שמוקלטים בזום ולכן תהיה אפשרות להשלים כל שיעור מתי שתרצו.

*מכללה שהיא בית אחד גדול!



שיטת ORB – שיטה אחת שיש בה הכל - גם טיפול רגשי וגם אימון אישי.

השיטה מורכבת מ- 3 שלבים:

**Observe \ תבוננות זיהוי שורש הבעיה ומניעת תקיעות טיפולית **

אבחון מהיר המונע את תחושת חוסר הוודאות של המטפל ומאפשר דיוק בשלבי הטיפול

הראשונים. המטפל והמטופל חווים הצלחה הדדית, כבר בשלבי הטיפול המוקדמים,

אשר מקדמת את יחסי האמון והמחויבות לתהליך.

השחרור / Release

זיהוי ושחרור התנגדויות של המטופל פיצוח ההתנגדות ושחרורה, הינה קפיצת

המדרגה, הקריטית והמשמעותית ביותר לתהליך הטיפולי והצלחתו.

לאחר שחרור ההתנגדות נטפל בכל המחשבות, רגשות, אמונות שמעכבות את אותו

אדם מלהתקדם בחיים ונשחרר אותם. המטופל חווה תחושת הארה ריגשית משחררת

ומוטיבציה גבוהה ליצירת שינוי ובנייה מחדש. המטפל מקבל את הסמכות והאמון

להוביל תהליך הבנייה מחדש.

בנייה מחדש / Build

הבנייה מחדש, בניית התנהגות ודרך חיים חדשה מכוונת מטרה. תחושה מעצימה של

בחירה חופשית ודיוק הרצון האותנטי של המטופל והפיכת הרצון האמיתי לבניית מטרת

קונקרטיות מדידות והגשמתן בהצלחה. המטפל משלים את מעגל הטיפול בהצלחה



לשביעות רצון הצדדים.

יתרונות שיטת ORB :

1. הקורס משלב בין טיפול רגשי לבין אימון אישי, היום כל מטפל חייב להתמחות
בטיפול רגשי שכן עולם הרגש הוא מאוד דומיננטי במצב הנפשי והבריאותי של כל אדם, לכן על כל מאמן, מטפל לרכוש את הכלים הטיפוליים הרגשיים כדי לאפשר למטופל שלו יכולת הצלחה טיפולית גבוהה יותר.
2. הקורס משלב כלים משיטות הטיפול הטובות והמובילות ביותר בעולם לטיפול
בחרדות, פחדים ואכילה רגשית, כגון: NLP, CBT, אימון אישי, תטא הילינג, נטורופתיה ועוד.
3. כמעט כל מטופל שיגיע אליכם לקליניקה יסבול ממתח נפשי, דאגות, פחדים וחרדה ולכן אתם כמטפלים מקצועיים תהיו בעלי ביטחון, ידע וכלים לעזור למטופל/מתאמן שלכם להגיע לשורש הבעיה ולפתור אותה.
4. מחקרים מראים שהאנרגיות הנפשיות מתדלדלות עד כדי כך ש 30% מהאוכלוסייה בעולם המודרני סובלת מבעיות נפשיות כגון: מצב כרוני של לחץ, חרדות, דכאון, עצבנות ופחדים.
זה אומר שבניגוד למקצועות רבים שהולכים להעלם מהעולם המקצועות הטיפוליים חווים צמיחה מטורפת
ומי שיצליח לעבוד עם הלקוחות שלו בצורה הכי אפקטיבית עם שיטה שמביאה תוצאות משמעותיות בזמן קצר שמצד אחד יורדת לעומק ומצד שני לא דורשת "חפירות" אינסופיות הוא זה שיוביל את השוק. סילבוס שיטת B.R.O – קורס בסיס התבוננות, שחרור, בנייה מחדש.



קורס ORB בסיס:

מפגש ראשון:

***הכרות אישית**

***הסבר על השיטה : המהות, הרעיון, התכנים.**

שאלון אבחון מספר 1:

***למידה תובנות ומסקנות של שאלון האבחון.**

***מעגל משותף : מה אני יכולה ללמוד על אותו אדם רק מהאבחון הראשון
(בעיות,**

יתרונות, חסרונות, קשיים, איך אני יכולה לעזור לו).

מפגש שני:

שאלון אבחון מספר 2 :

***למידת תובנות ומסקנות - התבוננות פנימה והחוצה.**

***תרגול בזוגות שאלון אבחון מספר 2**

***מעגל משותף : מה אני יכולה ללמוד על אותו אדם מהאבחון השני, האם
הוא שיפר את**

הידע שלי ואם כן במה?

***כיצד בוחרים במה להתמקד בטיפול?**

***בחירת בעיה/קושי אחד מתוך כל הרשימה.**

מפגש שלישי:

***דיון ופתרונות בנושא אבחון בעיית השורש של המטופל/מתאמן.**

***למידה ותרגול: איך לעלות את המוטיבציה של המטופל לתהליך טיפולי?**

***רווחים מהמצב הנתון כולל טיפול בהתנגדויות**

***הפסדים מהמצב הנתון.**

***תרגול בזוגות : זיהוי רווחים והפסדים**



מפגש רביעי:

*למידה ותרגול : זיהוי מחשבות ועבודה עם מחשבות אוטומטיות:

*הסבר על טעויות החשיבה האוטומטית.

*תגובות חלופיות למחשבות האוטומטיות . *איזה תבניות חשיבה אוטומטיות קיימות אצל המטופל/מתאמן שלנו

*תרגול : זיהוי תבניות החשיבה האוטומטיות שלנו .

מפגש חמישי:

*שיתוף קבוצתי בנושא זיהוי מחשבות אוטומטיות .

*למידה ותרגול: איך עובדים מול מחשבות אוטומטיות (NLP,CBT ונספח)

*תרגול : עבודה בזוגות מול מחשבה אוטומטית אחת שאותה נבחר.

מפגש שישי:

*למידת הסיבות המשמעותיות של האדם.

*למידת הערכים המרכזיים של האדם.

*מציאת המגדלור הערכי של המטופל ככלי להגברת מוטיבציה לשינוי.

*תרגול : עבודה בזוגות מציאת המגדלור האישי

מפגש שביעי

שלב ראשון:

*למידה ותרגול : איך לזהות אמונת ליבה (שורש) אצל המטופלים שלנו.

*נלמד לעומק את עבודת החקירה למציאת אמונת הליבה של המטופל/מתאמן.

נלמד ונתרגל מספר שיטות מהמובילות בעולם הטיפול והאימון.

*תרגול : עבודה בזוגות למציאת אמונת ליבה

*שיתוף קבוצתי בנושא תרגול עבודה מול מציאת אמונת ליבה .



*למידה ותרגול : איך לשנות אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן.

*נלמד לעומק את תהליך שינוי אמונת הליבה אצל המטופל שלנו דרך שיטת הטיפול

. ההתנהגותית קוגניטיבית CBT .

*תרגול : עבודה בזוגות לשחרור אמונת ליבה

מפגש שמיני:

*למידה ותרגול : עבודה מול רגש מעכב בחיים.

*מציאת הרגש המעכב ושחרורו דרך עבודת דמיון מודרך NLP.

*תרגול : עבודה בזוגות לשחרור רגש מעכב בחיים

מפגש תשיעי :

*שיתוף קבוצתי בנושא תרגול מציאת הרגש המעכב ושחרורו.

שלב הבנייה מחדש :

*למידה ותרגול : עיצוב ובחירת מטרות חדשות בחיים, תהליך מיקוד לבחירת מטרה אחת לעבודה.

*איך לבחור את המטרה המדויקת של המטופל/מתאמן

*כיצד להתמודד עם חוסר התחייבות של המטופל להגשמת המטרה

*תרגול : עבודה בזוגות למציאת מטרה והטמעתה בתת מודע.

מפגש עשירי:

*בניית תוכנית עבודה מפורטת למטופל.

*שינוי מוליכים עצביים להגשמת מטרות (הגשמה רוחנית ומעשית)

*בניית לוח חזון.

מפגש אחד עשרה:

*שיתוף קבוצתי בנושא תרגול והטמעת מטרה עתידית.

*טיפול רגשי בפחדים.



מכללת
אפקט
הכשרת מאמנים,
מטפלים ואנשים.

*למידה ותרגול: השיטות המתקדמות ביותר לטיפול בפחדים ושחרורם.

*תרגול : עבודה בזוגות בחירת שיטת עבודה מתוך מגוון השיטות שילמדו
לשחרור פחדים.

מפגש שניים עשרה :

*חזרה

*סיכום

*משוב וסקר לקוחות

*חלוקת תעודות .

זהו השלב הראשון בדרך שלך לטפל בעצמך, בסביבה שלך ובאחרים.



קורס התמחות בהתמכרויות ואכילה רגשית

אודות ומטרת ההתמחות :

רוב האנשים בעולם היום סובלים מאכילה רגשית.

אוכל בתפקידו המקורי אמור לענות לנו על הצורך לאכול, כלומר שהגוף מאותת לנו על

רעב אנחנו אמורים לאכול ולהמשיך ביומנו, אולם היום בתקופת השפע שבה אנחנו חיים,

אוכל הפך להיות חלק מאוד חשוב מחיינו, לצערי הרב אוכל כבר מזמן הוא לא הפתרון

לרעב בלבד והרבה אנשים בוחרים באוכל ככלי לשנות מצב תודעתי במהירות, כלי

לסיפוק, להנאה, לשמחה, לנחמה ועוד ועוד תפקידים שאוכל לא אמור לספק אותם.

אכילה רגשית מוגדרת כאכילת יתר על מנת להקל על רגשות שליליים.

רוב האנשים שסובלים מאכילה רגשית בוחרים באוכל ככלי שיעזור לאדם לשנות את

המצב התודעתי שלו ממצב רגשי שלילי למצב רגשי חיובי, בדיוק כמו כל חומר משנה

תודעת אחר כמו סמים, אלכוהול, התמכרות לקניות, התמכרות למחשבות שליליות כך

גם האוכל הוא פתרון זמני שמוביל להקלה זמנית שבסופו של דבר מחמירה את

התחושות השליליות של אותו אדם.

שימוש באוכל לצורך שינוי תודעה יוצר אצל אותו אדם לופ מעגלי שמתחיל במחשבה

ורגש שליליים, ממשיך באכילה רגשית ומסתיים בתחושת הקלה שמיד לאחריה מגיעה

תחושת כישלון, אכזבה וייאוש.



אדם שישתמש באוכל ככלי לשיפור הרגשות, מחשבות ותחושות שלו יישאר
כל חייו עם

תחושות כישלון, תסכול ואכזבה עמוקה שתגביר את הסטרס בגוף מה
שיוביל לאורך זמן

לבעיות פיזיולוגיות כגון : סכרת, חרדות, לחץ דם גבוה, בעיות כולסטרול,
דלקות פרקים

ועוד מחלות כרוניות.

נמצא קשר הדוק בין אנשים שסובלים מאכילה רגשית לדחיינות, פחדים,
ייאוש, חוסר

דחיית סיפוקים, אימפולסיביות והגשמה עצמית .

אכילה רגשית עוברת במשפחה ויש סיכוי גדול שילד שרואה אצל אחד
מהוריו התנהלות

של אכילה רגשית יהיה בוגר שסובל מאכילה רגשית.

האוכל הוא לעולם לא יכול להיות הפתרון לחוויה, רגש או מחשבה שלילית!
הפתרון לרגש, המחשבה או התחושה השלילית צריך להיות מטופל ברבדים
נפשיים,

תודעתיים ופיזיולוגיים אצל האדם, כלומר הטיפול הוא לא באוכל שכן האוכל
משמש ככלי

בלבד לבעיה עמוקה יותר אצל האדם , הטיפול אצל אותו אדם יתמקד
בשינוי ההתנהגות

והמחשבה מול האוכל, עבודה מול רגשות, אמונות, ושינוי הרגלים .



סילבוס :

מפגש ראשון:

*הסבר על התמחות אכילה רגשית : המהות, הרעיון, התכנים.

*תפילת הרצון טיפול בהתמכרויות

*מהי הפרעת אכילה הפרעות אכילה

*מהי אכילה רגשית

*מהי התמכרות

*חבר תומך כחלק מתהליך שחרור ההתמכרות .

*רעב רגשי ורעב פיזי – משמעות והבדלים ביניהם .

מפגש מספר 2

*שאלון אבחון מספר 1:

אלו מאכלים פוגעים לי בתהליך הירידה במשקל?

איזה התנהגות פוגעת לי בתהליך הירידה במשקל?

אלו מחשבות פוגעות לי בתהליך הירידה במשקל?

יש לדרג מ 1-10 מה המאכל, התנהגות, מחשבה שהכי הרבה פוגעת לי בתהליך

ולהוסיף עבודה מולם במטרה השבועית.

*למידה תובנות ומסקנות של שאלון האבחון.

*מעגל משותף : מה אני יכולה ללמוד על אותו אדם רק מהאבחון הראשון (בעיות,

יתרונות, חסרונות, קשיים, איך אני יכולה לעזור לו)

*הנחיות למתאמן בסוף כל מפגש.



מפגש מספר 3

*מכתב מהמחלה שלי

*שאלון אבחון מספר 2:

למידה תובנות ומסקנות שאלון אבחון מספר 2 - התבוננות פנימה והחוצה.
מי אני מול אוכל.

תרגול בזוגות שאלון אבחון מספר 2

*מעגל משותף : מה אני יכולה ללמוד על אותו אדם מהאבחון השני, האם
הוא שיפר את

הידע שלי ואם כן במה?

*כיצד בוחרים במה להתמקד בטיפול?

*בחירת בעיה/קושי אחד מתוך כל הרשימה.

*הסבר על נושא דחוף וחשוב ליצירת מוטיבציה.

מפגש ארבע:

*הסבר על מחויבות וחשיבותה לתהליך.

*שיתוף קבוצתי על תרגול שאלון אבחון מספר 1+2 בקליניקה.

*רווחים מהמצב הנתון כולל טיפול בהתנגדויות

*הפסדים מהמצב הנתון.

*מהו בולמוס אכילה

*לימוד טכניקה של שליטה על דחפים מול בולמוס

*לימוד טכניקה של ציפור בבולמוס

*פרוטוקול טיפול בשנאה עצמית.

*בחירת דמות לחיקוי – משימה הביתה.

*תרגול בזוגות : זיהוי רווחים והפסדים



מפגש חמישי:

*מסר נקי ומסר מזהם

*עונג ומשמעותו בתהליך ההתמכרות.

*תרגיל בכנות.

*למידה ותרגול : זיהוי מחשבות ועבודה עם מחשבות אוטומטיות:

*הסבר על טעויות החשיבה האוטומטית

*תגובות חלופיות למחשבות האוטומטיות .

*איזה תבניות חשיבה אוטומטיות קיימות אצל המטופל/מתאמן שלנו

*תרגול : זיהוי תבניות החשיבה האוטומטיות שלנו .

מפגש שישי:

*מציאת משמעות החיים שלנו והקשר שלה לאכילה רגשית .

*פרוטוקול עבודה מול כעס – מעגל הכעס.

*שיתוף קבוצתי בנושא זיהוי מחשבות אוטומטיות .

*למידה ותרגול: איך עובדים מול מחשבות אוטומטיות (CBT, NLP)

*תרגול : עבודה בזוגות מול מחשבה אוטומטית אחת שאותה נבחר.

מפגש שביעי:

*עבודה מול רגש/תחושה מעכבים

*תרגיל עבודה מול רגשות

*צעדים להתמודד עם רגשות מעכבים.

*תרגיל למסגור מחדש קושי/אתגר בחיים.

*תרגול: עבודה בזוגות מציאת רגש מעכב



***למידה ותרגול: שאלון תוצאה מעצימה**

***תרגול: שאלון תוצאה מעצימה מול מטרה**

מפגש תשיעי:

***כיצד הסביבה משפיעה על התוכנית שלי לרדת במשקל**

***זיהוי הסביבה הלא תומכת**

***איך מתמודדים עם סביבה לא תומכת.**

***תרגול בכיתה: זיהוי הסביבה הלא תומכת**

***למידה ותרגול : איך לזהות אמונת ליבה (שורש אצל המטופלים שלנו).**

***נלמד לעומק את עבודת החקירה למציאת אמונת הליבה של המטופל/מתאמן.**

***נלמד ונתרגל מספר שיטות מהמובילות בעולם הטיפול והאימון.**

***תרגול : עבודה בזוגות למציאת אמונת ליבה**

***שיתוף קבוצתי בנושא תרגול עבודה מול מציאת אמונת ליבה .**

מפגש עשירי:

***למידה ותרגול : איך לשנות אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן.**

***נלמד לעומק את תהליך שינוי אמונת הליבה אצל המטופל שלנו דרך שיטת הטיפול**

ההתנהגותית קוגניטיבית CBT , ו NLP .

***תרגול : עבודה בזוגות לשחרור אמונת ליבה CBT**

***תרגול : עבודה בזוגות לשחרור אמונת ליבה NLP**

מפגש אחד עשר:

***שיתוף קבוצתי בנושא תרגול שינוי אמונת ליבה .**

***נלמד ונתרגל את טכניקת מחולל שינוי התנהגות/אמונה CBT .**



***שינוי התנהגות שפוגעת באדם/התמכרות לסוגיה/התנהגות שמושפעת מרגשות**

שליליים – CBT טיפול התנהגותי קוגניטיבי.

***נלמד תרגיל בחיזוק חיובי להעלאת תדר מחשבות חיוביות אצל המטופל.**

***תרגול : עבודה בזוגות לשינוי התנהגות פוגענית/התמכרות לסוגיה**

מפגש שניים עשר:

***שיתוף קבוצתי בנושא תרגול שינוי התנהגות פוגענית אצל המטופל/מתאמן.**

***למידה ותרגול : ללמוד כוח רצון**

***טכניקה שליטה על דחפים**

***טכניקה לנצח דפוסי הרס עצמי**

***תרגול : עבודה בזוגות לנצח דפוסי הרס עצמי**

***חזרה**

***סיכום**



סילבוס תוכנית לימודי תזונה

תכני שיעורים

- מבוא, סבב היכרות, גוף האדם
- מערכות גוף האדם: מערכת העיכול, מערכת העצבים וסטרס
- מנגנוני רעב ושובע, הורמוני רעב ושובע
- אבות המזון) פחמימות - פשוטות ומורכבות, סיבים, חלבונים, שומנים (תפקידים, עיכול, ויטמינים ומינרלים, מים. חוסרים תזונתיים, השפעה על מנגנוני שובע ורעב השובע ועל בריאות האדם.
- תוספי מזון, טבעונות, צמחונות ותחליפי מזון.
- השמנה והרזיה : גורמים, סיבוכים, קלוריות ואנרגיה, רקמת שריר, רקמת שומן, תזונה מינקות לבגרות.
- דיאטות וסוגיים, טרנדים, נתונים סטטיסטיים, מחיר הדיאטה, איך משמרים , מרכיבי ההוצאה האנרגטית.
- עקרונות שיטת הנון דיאט
- הרכבת צלחת מאוזנת, ערכים תזונתיים, קריאת תוויות מזון והבנת הסימונים על המוצר (נטול, דל, מופחת וכו'.. (אחסון וטיפול במזון , פירמידת המזון
- דרכי התמודדות ליציאה מהשגרה) סופ"ש, אירועים, חגים, נופשים (גורמים חיצוניים להשמנה: עצירות, חסרים תזונתיים, בעיות רפואיות, טיפול תרופתי, דיכאון, סטרס, הפרעות שינה.
- בעיות רפואיות נפוצות: סוכרת, כולסטרול, יתר ל"ד, תת/ יתר פעילות בלוטת התריס, רגישויות ובעיות במערכת העיכול, חי
- שינה, קשר בין שינה להשמנה.
- פעילות גופנית: אכילה לפני ואחרי אימון, האם זה מרצה?



מכללת
אפקט
הכשרת מאמנים,
מטפלים ואנשים.

• הרגלים : הרגלי אכילההתנהגות אכילה, 50 (הרק"ים)

הרגלי פ"ג, הרגלי שתייה, הרגלי שינה.

• מערכת יחסים עם הגוף שלי: מי אני מול המשקל, קבלה עצמית, דימוי

גוף , דימוי עצמי, אהבה עצמית.

הערות:

הקורס נלמד במסגרת שנתית , וכולל התמחות בתזונה (מאמן תזונה) ,
התמחות באימון רגשי והתמחות בטיפול בהתמכרות לאוכל ואכילה רגשית.

סך הכל 6 שעות לימוד פעם בשבוע למשך 10 חודשים.

למי שלמד את הקורסים בשיטת ORB יהיה להשלים רק את לימודי אימון

תזונה.

יום רביעי 18.10.23 בשעה 15:00