

טיפול באמצעות מיינדפולנס וחמלה (35 ש"א)

המונח מיינדפולנס מתורגם לעברית כקשיבות, כמודעות וכתשומת לב. אני, פרופ' נורית ירמיה, אוהבת את התרגום לתשומת לב כיוון שברב השפות האיטיות, במילים מיינדפולנס והרטפולנס (heart - לב) ישנה אותה משמעות.

במודעות ובתשומת לב אנחנו מנסים לאפשר למיינד/לב ולגוף להיות במקום אחד בו זמנית. הגוף שלנו יכול להיות רק במקום אחד בזמן אחד, אבל המיינד שלנו משוטט לעבר ולעתיד, לפנטזיות ולדאגות וכפי שמארק טוויין כבר אמר "דאגתי לכל כך הרבה דברים בחיים שלי, ורק חלק מאד קטן התממש". כך שבמיינדפולנס אנחנו מתרגלים איך להיות בקשיבות, בתשומת לב, בכל רגע עם כוונה וללא שיפוטיות. אנחנו לומדים איך להסדיר את הקשב ולהכיר את תחושות הגוף כדי להסדיר גם את הרגשות, המחשבות והפעולות שלנו כדי שנוכל לבחור את התגובות שלנו לגירויים פנימיים וחיצוניים ולא להגיב מתוך ההרגל ובכך לחיות חיים משמעותיים.

ההזמנה למיינדפולנס הינה הזמנה למיטביות, well being. לאפשרות להיות נוכחים בדיוק במקום שבו נמצאים. בקורס נתרגל את חמשת תרגולי היסוד של: נוכחות מודעת, קשיבות לנשימה, לתחושות, לרגשות ולמחשבות. נתרגל תרגולי תנועה מודעת וחמלה עצמית ולזולת. נשוחח ונלמד על הבסיס ההיסטורי, התיאורטי והמעשי של מיינדפולנס וחמלה; על איך להעמיק את הנוכחות שלנו ולבסס תרגול יומי של התייחסות לתחושות, רגשות ומחשבות, על כך שהמחשבות שלנו הן אמיתיות עבורנו אבל לא בהכרח עובדות בעולם בחוץ, על האתגרים שבלהיות כאן ועכשיו, על התנאים וההתניות, ואיך בכלל אפשר לחיות חיים עם יותר נחת ועם יותר ידידותיות ואכפתיות כלפי עצמנו ואחרים.

אמרת זן ידועה הינה ש"לא מספיק לשבת על הכרית ולתרגל, צריך גם לטאטא את הגינה" כלומר, התרגול חשוב אך צריך גם לפעול בעולם, וצריך לפעול באופן קשוב וחומל. כך שבעוד שהקשיבות היא בהווה, לכל רגע ורגע, החמלה כבר טומנת בקרבה את העתיד.

הקורס יכלול התייחסות לשילוב של כלים של קשיבות וחמלה בעבודה השוטפת בקליניקה והמשתתפים יוזמנו להתייעץ לגבי טיפולים שוטפים.

הקורס מתאים גם למי שזו תהיה ההתנסות והלמידה הראשונה בתחום.

שיטת לימוד

הקורס מבוסס על תרגול וחוויה אישית, הקניית ידע, ושיח בזוגות, בקבוצות ובמליאה.

דרישות הקורס

- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.
- תרגול יומיומי בין המפגשים.

משך הקורס

7 מפגשים של 5 שעות, בסך 35 ש"א – בימי ג', בין השעות: 16:00-20:30
מועדים: 15.11.22, 22.11.22, 29.11.22, 6.12.22, 13.12.22, 27.12.22, 3.1.23
* יתכנו שינויים בתאריכי הקורס

מיקום

קמפוס בית דימול, רח' ז'בוטינסקי 5, רמת גן
* הקורס מתוכנן במתכונת פרונטאלית במידה ולא יתאפשר הקורס יועבר במתכונת מקוונת בזום

עלות הקורס

2,625 ש"ח (עד 2 תשלומים)

תעודה

המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

על המרצה

פרופ' נורית ירמיה, הינה פסיכולוגית התפתחותית וקלינית מומחית. בן השנים 1990-2020 היא הייתה חברת סגל במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית, בה גם שמשה כדיקן הסטודנטים וכמנהלת תכנית לייפר ללימודי נשים ומגדר. בן השנים 2014-2016 שימשה בתפקיד המדענית הראשית במשרד המדע, הטכנולוגיה והחלל והייתה יו"ר קרן המחקר של המשרד, ויו"ר המועצה הלאומית לקידום נשים במחקר ובטכנולוגיה. היא עוסקת בעשור האחרון בתחום הפסיכולוגיה החיובית, במיינדפולנס ובחמלה, לומדת בודהיזם, ולומדת, מתרגלת ומנחה סדנאות וקורסים בתחומים של מיינדפולנס וחמלה לקהל הרחב, לארגונים, למטפלים, לצוותים חינוכיים ולהורים.



מכון פסגות לימודי החוץ

לפרטים ולהרשמה: 03-5288171
© כל הזכויות שמורות למכון פסגות | www.psagot.com



מכון פסגות לימודי החוץ
בית של ה-CBT בישראל

בית הספר לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית