



הסדרה הכתומה



טיפול זוגי והורי ממוקד מינדפולנס וחמלה - סדנה למטפלים זוגיים ומשפחתיים

בהנחיית גבו וייס ופרופ' נורית ירמיה

הסדנה תתקיים פנים אל פנים בקיבוץ נצר סירני

במילותיו של פול גילברט, "במצב הנוכחי של החברה האנושית, חמלה היא הברירה היחידה שעומדת ברשותנו". במרחב הטיפולי, גם אם כולנו מרגישים ומרגישים כישויות חומלות, קיים בלבול רב בנוגע למה היא באמת חמלה, כיצד מפתחים חמלה וכיצד היא עוזרת לנו במצבים של קושי. מטרת הסדנה שלנו הנה לעשות סדר בשלוש שאלות אלו, ולפתח הן תובנות אישיות והן כלים יישומיים עבור אנשי ונשות הטיפול הזוגי, ההורי והמשפחתי. בסדנה ננוע בין המשגות, ופיתוח הידע, בין התנסויות חווייתיות אשר יהיו ממוקדות במשולש מיינד-גוף ותנועה-רגש, ובין חיבור למרחב הטיפולי והיישומי.

אנו שמחים ונרגשים על ההזדמנות ללמוד ולתרגל יחד אתכם את החיבור שבין הורות וזוגיות ובין המרחב המרתק של עולם המיינדפולנס, החמלה והבודותרפיה. כל מפגש יכלול למידה, שיח ותרגול חווייתי בקבוצות קטנות ובמליאה ודוגמאות מהעולם הטיפולי של המשתתפים והמנחים.

מפגש ראשון: מיינד מוסח הוא מיינד לא מאושר!

במפגש הראשון נשוחח על השורשים הבודהיסטיים למיינדפולנס, נחקור את ההגדרות המסורתיות והעכשוויות למיינדפולנס ולחיבור של גוף ותודעה תוך כדי התייחסות לקשיבות ולוויסות של תחושות, רגשות ומחשבות. נלמד את ההמשגות לחמלה וכיצד היא שונה ממצוקה אמפטיית, הזדהות ורחמים. נכיר את איכויות החמלה ונלמד את המודל של פול גילברט לטיפול מבוסס חמלה כמו גם את המודל של קריסטין נף וקריס גרמר לחמלה ולחמלה נועזת, כי כפי שטייך נהאת האן אומר - "לשבת על הכרית ולתרגל זה לא מספיק, צריך גם לטאטא את החצר" - כל כך מתאים כמטאפורה לטיפול זוגי והורי.

מפגש שני: במפגש זה נתמקד במיינדפולנס וחמלה בטיפול זוגי. נכיר את הגישה האבולוציונית לרגשות, נדון בגישה הפסיכו-חינוכית להבנת תגובות תוקפנות והימנעות בזוגיות וכיצד המוח מנהל את התקשורת שלנו. נדון בפחדים ובמחסומים לפעולה חומלת בתוך עולם הזוגיות, ואיך לעבוד עם זוגות בעזרת 3 המעגלים של ה-CFT, בעזרת מעגלי התפתחות החמלה במרחב הבין אישי, והקשבה גופנית מלאה. ננסה בחמלה מתוך החוויה הגופנית מתוך הבודו (Budo) ובתרגילים זוגיים מתוך הבודותרפיה.

מפגש שלישי: במפגש זה נתמקד במיינדפולנס וחמלה בטיפול בהורות ובקשר הורים-ילדים. נכיר את המודלים המרכזיים של הורות בעידן המודרני וכיצד דפוסי הורות, סגנונות תקשורת, טמפרמנט והתקשורת משפיעים על התפתחות הילדים ועל יסות האקלים המשפחתי. נדון במודלים להורות קשובה וחומלת בחיי היום יום, באתגרים הנלווים וביישומם בזמנים שקטים וגם בזמנים יותר מאתגרים של הצבת גבולות, קונפליקטים ופתרון קונפליקטים.

שאלות, תשובות, שיח וסיכום הסדנה.

מועדי הקורס:

23.12.21 | 16.12.21 | 9.12.21

ימי חמישי, בן השעות 10:00-15:00 (16 שעות אקדמיות)
קיבוץ נצר סירני (חניה חופשית)
מספר המקומות מוגבל, קבלה לפי סדר הרשמה

גבו וייס

מטפל זוגי ומשפחתי ומדריך מוסמך, פסיכותרפיה וטיפול זוגי בודהיסטי, טיפול ממוקד חמלה ובודותרפיה, מאמן קראטה מסורתי, תלמיד ומתרגל זן בודהיזם. מרצה בתכנית לטיפול מיני ובתכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוני' בר אילן. לעוד [/https://www.gaboweis.com](https://www.gaboweis.com)



נורית ירמיה

פרופ' לפסיכולוגיה קלינית והתפתחותית, פסיכולוגית קלינית מומחית, מטפלת בילדים ובהורים, לומדת בודהיזם ולומדת ומנחה קבוצות מיינדפולנס וחמלה לקהל הרחב, לאנשי מקצוע, לצוותים חינוכיים ולהורים. מורה מוסמכת לניה. לעוד [/https://www.nurityirmiya.com](https://www.nurityirmiya.com)



>> חזרה לתוכן עניינים



להרשמה לחצו כאן

ניתן גם להירשם טלפוני: 09-7467064

עלות הקורס לחברי אגודה: 1,200 ₪

עלות הקורס לאורחים: 1,400 ₪