

**שם הקורס: "האמנות להתמודד", להשתחרר משבי ההרגל בגישות ACT, CBT Mindfulness ו-  
קורס מקוון - אסינכרוני**

**המרצה:** מיכל ניר, M.A.

יועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית בגישה התנהגותית קוגניטיבית. חברה באיט"ה (ארגון המטפלים ההתנהגותיים קוגניטיביים).

**היקף שעות:** 60 שעות

**הקורס מתקיים במתכונת של קורס מקוון א-סינכרוני.**

**אוכלוסיית יעד:** כלל עובדי ההוראה וקהל רחב

**רציונל הקורס:**

החיים מציבים בפנינו אתגרים רבים. כולנו חיים בעולם דינמי, מהיר, משתנה ללא הרף, עמוס במידע ומציב בפנינו שאלות רבות. אנו נדרשים להתמודד בחזיתות רחבות, לתת מענים לדרישות ותביעות מחוץ, כאלה המציבות לאדם ובפרט למורה התמודדויות עם מצבים מורכבים. הוויה זו מזמנת לנו מצבים תוך אישיים ובין-אישיים, בהם אנו נדרשים להתמודדות יום יומית עם מצבים קשים אלה. אנו עומדים כל רגע ורגע בפני בחירות או החלטות בהן עלינו להכריע כיצד להגיב.

אם כן, כיצד מתמודדים? כיצד שומרים על עצמנו? איך אפשר להתמודד ולא להתמוטט?

בקורס נרכוש כלים ודרכים מגישות המיינדפולנס (קשיבות) וה- ACT, אשר יאפשרו לנו לבחור להגיב אחרת. האמנות להתמודד היא היכולת לפעול מתוך הבנת "מערכת ההפעלה הפנימית" של מחשבות ורגשות, מבלי ליפול בשבי האוטומט הקבוע – לפעול בגמישות מתוך חופש בחירה בעזרת הכלים החדשים שנרכוש בקורס. לבחור להגיב אחרת זו היכולת להרחיב את הפרספקטיבה, לפעול בהתאם למי שאני, בהתאם לערכים שלי.

**מטרות הקורס:**

- הגברת יכולת ההתמודדות במצבים משתנים
- הכרת הגישה הקוגניטיבית: אמונות, אמונות ליבה, מחשבות אוטומטיות וטעויות המחשבה
- הבנת המערך הרגשי: כיצד הרגשות מפעילים אותנו

- למידת תהליך יצירת הרגל מחשבתי והאופן בו הוא מתקבע
- להכיר את "מעגל השינוי": מודל של שינוי עצמי יעיל
- הכרות עם כלים המאפשרים גמישות ויצירתיות במקום כבילות לדפוס קבוע של תגובה.

#### נושאים עיקריים:

- מערכת ההפעלה שלנו: אמונות, מחשבות ורגשות
- הגלים הסוחפים - מחשבות אוטומטיות
- להתנדנד על הגלים - טעויות החשיבה
- מתחת לפני הים - אמונות הליבה
- מבעד לעדשות ההרגל
- מודל לשינוי עצמי יעיל
- האמנות להתמודד: כלים להרחבת הפרספקטיבה...
- להעז להגיב אחרת

#### חובות הקורס:

בקורס 17 פרקים. בכל פרק יש מטלות המוגשות בכתב. בנוסף יש עבודת סיום. הציון מורכב מהמטלות בכל קורס ומעבודת הסיכום.

