

שם הקורס: חוכמת הקשיבות Mindfulness: כדרך חיים וככלי להתמודדות עם חרדה ודאגה
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:

מיינדפולנס, קשיבות, הינה דרך חיים המציעה נוכחות מלאה בחיינו, ומוגדרת כמודעות לרגע הנוכחי, מודעות ל"כאן ועכשיו", לחוויה הנוכחית תוך קבלתה ללא שיפוט או ביקורת. כאשר אנו נמצאים בקשיבות, אנו מתבוננים באופן מכוון בתוכנו ומחוצה לנו, רגע אחר רגע, בידידות, מבלי להפעיל שיפוט או בקרה ותוך קבלה מלאה של מה שקורה לנו בזמן שהוא קורה. כולנו נולדים עם היכולת הטבעית להיות בקשיבות (תינוק או פעוט הם הדוגמה לכך), אך לצערנו עומס החיים וחוויות קשות לעיתים מקלקלים יכולת זו.

מיינדפולנס, קשיבות יכולה לסייע בעת מצוקה באופן בו נוכל להפוך רגעים קשים לכאלה שנוכל לשאת אותם. תרגול מיינדפולנס יכול להגדיל גמישות מחשבתית רגשית והתנהגותית באותם תנאים שקודם לכן גרמו לנוקשות פסיכולוגית, לרוב משום נקיטת אסטרטגיות של הימנעות מהחוויה הפנימית של חרדה וכאב.

בקורס זה נלמד ונתרגל מיינדפולנס ונרכוש כלים להתמודדות עם חרדה בעזרת קשיבות.

מטרות הקורס:

- הכרה, התייחדות ותרגול של מיינדפולנס, קשיבות
- לחוות את הרגע הנוכחי
- להיות במודעות למחשבות, לרגשות ולתחושות הגוף
- ללמוד כיצד נוצרת חרדה ומדוע קשה להיפטר ממנה
- לרכוש כלי מיינדפולנס להתמודדות עם חרדה

- לפתח מיומנויות קשיבות ומודעות להגברת הרוגע

נושאים עיקריים:

- מיינדפולנס, קשיבות, היבטים ומאפיינים
- תרגול מיינדפולנס בסיסי
- היבטים מרכזיים במיינדפולנס
- מודעות למחשבות.
- איך עוצרים את הרגע?
- מעגל החרדה: היבטים ומאפיינים
- מיינדפולנס, קשיבות ויכולתו לסייע בהתמודדות עם חרדה
- תכנית עשרת הצעדים להתמודדות עם חרדה באמצעות קשיבות
- לחיות במודעות, בקשיבות

חובות הקורס:

בקורס 22 פרקים. בכל פרק יש מטלות המוגשות בכתב. בנוסף יש עבודת סיום. הציון מורכב מהמטלות בכל קורס ומעבודת הסיכום.

