

שם הקורס: הכשרת מאמני ADHD אישיים ומשפחתיים – התוכנית המקיפה

המרצה: ליסה גרוסמן, CPCC, M.A., M.Ed.

פסיכולוגית חינוכית מומחית, חלוצת שיטת האימון האישי ההתנהגותי לבעלי הפרעת קשב בארץ. ותיקה בתחום אימון, עובדת 30 שנה בתחום ליקויי למידה, מאבחנת ומאמנת ב"מרכז לאימון התנהגותי" ברעננה, מדריכה מוסמכת ע"י לשכת המאמנים. פיתחה מודלים לאימון מבוגרים, הורים וילדים לשיפור איכות חייהם של בעלי קשיי קשב למידה.

היקף שעות: קורס פרונטלי, מתקיים בימי שני בין השעות 17:00 עד 20:15, סה"כ 176 שעות (6 ש"ש).

מספר מפגשים: 37 מספר שעות שבועיות: 4

אוכלוסיית יעד: אקדמאים ואנשי חינוך.

רציונל הקורס

אימון אישי להפרעת קשב (ADD Coaching) הוא אימון בטכניקות מתקדמות המשלבות אימון התנהגותי קוגניטיבי עם אסטרטגיות אימוניות להעצמת מבוגרים, מתבגרים וילדים בעלי הפרעת קשב. בעזרת תהליך אימון זה ניתן לסייע לאנשים בעלי לקויות למידה והפרעות קשב להתמודד עם קשיים ב"תפקודים ניהוליים" – תכנון, ניהול זמן, הפעלת יוזמה ומיקוד במטרות וכן בוויסות רגשי והתנהגותי.

הקורס מתמקד בכלים לאימון להתמודדות עם הפרעות קשב בקרב מבוגרים וילדים, הן בחיים האישיים בלימודים ובעבודה. וכן מתמקד באימון הורים בכלל והורים לילדים עם ADHD בפרט, מתוך הנחת העבודה שאימון הורים הוא חלק בלתי נפרד מאימון ילדים.

מטרת הטכניקות הינה בניית הורות פרו-אקטיבית, שמשמעותה הורות שנבנית על ערכים והסכמה בין ההורים לגבי יעדיהם כצוות בתא המשפחתי.

מטרות הקורס

- הכשרת מאמנים המתחים באימון ADHD.
- הקניית מסגרת מושגית, כלים ומיומנויות בגישת האימון האישי לבעלי הפרעת קשב ולקויי למידה
- הכרת מודלים נורו-פסיכולוגיים של הפרעת קשב.
- הכרת כלים מתחום הפסיכולוגיה קוגניטיבית - התנהגותית המותאמת לאימון ADHD
- הכרות עם תחום האימון למשפחות עם ילדים בעלי לקויות למידה וקשב.
- הקניית כלים לחיזוק דפוסי התנהגות חיוביים בתקשורת המשפחתית ובהתמודדות עם אתגריים עכשוויים.

מן הנושאים

חלק א'

- פיתוח המודעות לכישורים והמשאבים האישיים.
- הגשמה עצמית ומוקדי השינוי
- משאיפה למטרה
- פסיכולוגיה חיובית והתמודדות עם חסמי הצלחה
- ערכים אישיים כבסיס לצמיחה אישית ומקצועית
- התמודדות עם מצבי לחץ ודאגה
- הגדרת האני עתידי וחזון
- כתיבת יומן מסע על התהליך האישי

חלק ב'

- הבסיס הנוירולוגי של ADHD
- אבחון הפרעות קשב
- אינטייק המותאם לאימון הפרעת קשב לכל הגילאים
- אימון קוגניטיבי התנהגותי לזוויסות רגשי
- אימון תפקודים ניהוליים ליצירת שליטה בהתנהלות בחיים האישיים ובעבודה
- הקשר בין Flow לבין הפרעת קשב
- אימון סטודנטים
- העצמת הסמכות ההורית
- הקניית שפת האימון להורה ולמורה לשיפור התקשורת הבינאישית
- אסרטיביות ופרו-אקטיביות כבסיס להתנהלות יעילה

חלק ג'

- מגוון כלים באימון ופיתוח כישורים
- כלים אינטגרטיביים – NLP, ACT, CBT, EFT
- אסטרטגיות אימוניות לניהול זמן ודחיינות
- פיתוח כישורים חברתיים בעידן הטכנולוגי
- זיהוי הפרעות נלוות: הפרעות התנהגות, הפרעות במצבי רוח וחרדה
- יסודות עיצוב התנהגות לפתרון בעיות משמעת
- שיטות לעידוד עצמאיות בניהול רוטינות

- יישומים של מודל תפקודים ניהוליים בעבודה החינוכית.

חובות הקורס

לפחות 80% נוכחות פעילה ועבודה מסכמת

מועדי הפתיחה והסיום מופיעים בעמוד הקורס באתר.

לצורך הגשת הקורס לגמול במשרד החינוך, יש לשמור את עמוד הקורס כ- PDF (נכנסים לעמוד הקורס באתר היחידה, בתפריט או בקליק ימני בחרים 'הדפס', ובהגדרת המדפסת יש לבחור את האפשרות: "שמירה כ- PDF")
ולצרפו לסילבוס המוגש בפורטל.

