

שם הקורס: הכשרת מנחים לפיתוח חוסן וויסות רגשי בגישה קוגניטיבית התנהגותית

המרצה: שחר צדוק

בוגר התוכנית להכשרה בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית CBT המוכרת ע"י איט"ה. בעל תואר שלישי – דוקטורט בחינוך (מאוניברסיטה מחו"ל). בעל ניסיון רב בהכשרת מאמנים, באימון ובטיפול CBT משולב ביופידבק. מרצה, מרכז ומפתח תחום אימון בגישה קוגניטיבית התנהגותית ביחידה לפיתוח מקצועי.

היקף שעות: קורס היברידי (פרונטלי ומקוון א-סינכרוני), **מתקיים** בימי רביעי **בין השעות 9:00 עד 12:15, סה"כ 168 שעות (6 ש"ש).**

מספר מפגשים: 23 (60+ שעות א-סינכרוניות) **מספר שעות שבועיות:** 4 או 5

אוכלוסיית יעד: כלל עובדי ההוראה, יועצים ומטפלים.

רציונל הקורס

מחקרים עדכניים מעידים כי ניתן לשפר את היכולת לוויסות רגשי, בהיותה אחת המיומנויות החשובות ביותר לבריאות פיזית ונפשית. ויסות רגשי חיוני לתפקודו של האדם בכל תחומי החיים ולהסתגלותו לאתגרי הסביבה והחברה.

הגברת היכולת לוויסות רגשי באה לתת מענה לעובדה (המצערת) שבתרבות המערבית התרופות הנמכרות ביותר הינן תרופות נוגדות חרדה ודיכאון. ואכן, יותר ויותר ילדים ומתבגרים מתמודדים עם חרדה חברתית, חרדת בחינות (ועוד) ומבוגרים מתמודדים עם חרדה, דיכאון ושחיקה וכד'.

תכנית זו מתמקדת בהקניית כלים עדכניים וחדשניים להעצמת החוסן הנפשי לפיתוח היכולת לווסת רגשות ובמניעה של מצבי לחץ וחרדה תוך הבנת הגורמים והסימפטומים של מצבים אלה בקרב ילדים, מתבגרים ומבוגרים. התוכנית משולבת ממגוון תחומים: פסיכולוגיה, פילוסופיה והגות יהודית, אימון קוגניטיבי התנהגותי, חקר המוח ועוד.

מטרות הקורס

- תהליך אישי משמעותי להעצמה והתבוננות.
- רכישת תובנות ומיומנויות עדכניות בנושא הויסות הרגשי.
- רכישת ידע מעולם המחקר בתחום האימון הקוגניטיבי התנהגותי לפיתוח חוסן.
- הכשרה והקניית כלים להנחיה אישית וקבוצתית לפיתוח חוסן.

מן הנושאים

- פיתוח חוסן רגשי וויסות רגשי
- מהו חוסן נפשי
- מבוא לפסיכו-פיסיוולוגיה וויסות רגשי
- מיפוי מיומנויות לויסות רגשי
- סימפטומים של חרדה ולחץ בקרב מבוגרים וילדים
- כלים למדידת לחץ
- שחיקה נפשית בעבודה ובחיים האישיים
- השפעת טכנולוגיה ומסכים על הלחץ
- הרגלים מגבירי לחץ
- פיתוח מנהיגות אישית ופיתוח חוסן רגשי
- מסע הגיבור – המודל של ג'וזף קמפבל לפיתוח והעצמה אישית
- ניהול תרבות הפנאי לפיתוח חוסן
- "פסיכו-פילוסופיה" – שימוש בתבונת הפילוסופיה וההגות היהודית לפיתוח חוסן
- סדנא מעשית לתרגול כלים
- כלים לוויסות רגשות – התנסות
- המודל הקוגניטיבי התנהגותי של אימון לוויסות רגשות
- יישומי הרפואה החדשה של "התקשורת הרגשית"
- יישומי מיינדפולנס לוויסות רגשות
- מתודות בהנחייה אישית ובתהליכים קבוצתיים
- קלפים ככלי להנחיית קבוצות
- סדנאות ותרגול מעשי לפי קהל היעד: יועצים ארגוניים, אנשי חינוך (גיל הרך, יסודי, תיכון), אנשי טיפול ומאמנים.
- סדנא מעשית לפיתוח מוצרים מתכני הקורס
- סדנא אימון: להפוך את הידע למקצוע

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.