

**שם הקורס: מעבר לאמפתיה" – Beyond Empathy אימון עצמי בשישה צעדים**  
**קורס מקוון - אסינכרוני**

**המרצה:** מיכל ניר, M.A.

יועצת חינוכית, פסיכותרפסטית 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:**

במחקרים עדכניים עולה השאלה האם אמפתיה מספיקה לעידוד הצמיחה וההתפתחות של הפרט, ונמצא כי 'נוכחות', קשיבות, היא הבסיס לקיומו של כל תהליך המסייע לאחר. כלומר, כדי שנוכל לסייע לאדם באופן של קבלה ואמפתיה, עלינו לבסס תחילה את ה'נוכחות' שלנו בתהליך עצמו.

בקורס זה אנו מציעים מודל הכורך יחדיו את האמפתיה עם "מעבר לאמפתיה" (נוכחות, קשיבות וחמלה) כמנוף לצמיחה והתפתחות אישית וכסיוע להתפתחות האחר. "להיות אתך" על פי מודל הקורס משמעו לכוון יחסים המסייעים להתפתחות האחר, לגילוי הכוחות שבו, למימוש יכולותיו, להעצמתו כאדם.

בקורס יוצגו ההיבטים התיאורטיים העדכניים תוך שימת דגש על מיומנויות של קשיבות (מיינדפולנס), נוכחות (Presence) וחמלה (Compassion).

**מטרות הקורס:**

- להכיר את נושא האמפתיה ומה משמעה של "מעבר לאמפתיה" (Beyond Empathy)
- להבין מהי נוכחות ומהי קשיבות ולתרגל
- ללמוד מהי חמלה ומהי תרומתה ביחסי אנוש
- לפתח יכולות של מכוונות לאחר
- לסייע לאחר בהתפתחותו תוך נוכחות וממוקדות

**נושאים עיקריים:**

- האמפתיה, חשיבותה ותרומתה ליחסים בינאישיים

- הממד הנוסף של קרל רוג'רס – נוכחות (Rogers, 1987)
- חמלה כמקור לחוסן פנימי וליציבות רגשית.
- ייצוב הנוכחות שלנו במפגש עם האחר - להיות נוכחים כאן ועכשיו באופן מלא.
- מהי תודעה של "פעם ראשונה?"
- תיקוף (וולידציה) – מסר של קבלה ותמיכה.
- ללמוד ולתרגל מיומנויות וכלים מגישת המיינדפולנס.
- תרגול כלים ומיומנויות העוזרים להיות נוכח וממוקד עם עצמי, ובהתאמה במפגש עם האחר.

### חובות הקורס:

בקורס 15 פרקים. בכל פרק יש מטלות המוגשות בכתב. בנוסף יש עבודת סיום. הציון מורכב מהמטלות בכל קורס ומעבודת הסיכום.

