



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה
בית הספר לחינוך ע"ש חיים וג'ואן קונסטנטינר
הפקולטה למדעי הרוח ע"ש לסטר וסאלי אנטין
אוניברסיטת תל אביב



תאריך עדכון: 9.8.2020

מיינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי – הכשרת מנחים

שנת הלימודים תשפ"א 2020-2021

קורס הכשרה מקצועי חד-שנתי בשילוב מיינדפולנס, חמלה ופדגוגיה של אכפתיות בשדה החינוכי-טיפול, המשלב תרגול אישי מעמיק, עם אסטרטגיות פדגוגיות שמטרתן לטפח את המיומנויות הרגשיות-חברתיות בתוך הסביבה החינוכית.

ניהול אקדמי: מתי ליבליך ודר רוני ברגר

בהנחיית מייסדי המרכז לחינוך קשוב ואכפתי: דר ריקרדו טרש, מתי ליבליך, דר רוני ברגר, רביד בוגר ומוריה רוזנברג.

לאור ההגבלות על התקהלות של משרד הבריאות הקורס יתקיים במתכונת מקוונת – פרטים נוספים בהמשך המסמך.

רקע לקורס:

התחום של התערבויות לחינוך חברתי-רגשי (SEL) מבוססות מיינדפולנס וחמלה, הוא תחום המתפתח במהירות בשנים האחרונות במסגרות החינוכיות. המחקר בתחום החינוך מראה כי פרקטיקות של מיינדפולנס וחמלה מיטיבות עם מיומנויות קשב וריכוז של ילדים ועם הפחתת הלחץ והחרדה בקרבם ובקרב צוותי ההוראה. הן גם משפרות אקלים כיתות ומפחיתות שחיקה בקרב המורים. לאור זאת, יותר ויותר מוסדות חינוכיים בישראל ובעולם מכירים בצורך להכניס למערכת מנחים מיומנים בהובלת תהליכים אלו בצוותים חינוכיים ועם הילדים עצמם.

מטרת הקורס היא להכשיר נשות ואנשי מקצוע להנחיה מקצועית, רגישה ומדויקת של מיינדפולנס וחמלה למגוון קהלים במערכת החינוך (חדרי מורים, יועצות חינוכיות, פסיכולוגים חינוכיים וכד') ולליווי מוסדות חינוכיים בהטמעה של התוכנית **הזמנה לנתינה אכפתית** בשגרה הלימודית.

התכנית הזמנה לנתינה אכפתית מבוססת על שילוב של מיינדפולנס וחמלה (Mindfulness & compassion) עם למידה חברתית רגשית (Social-Emotional Learning) ופיתוח כישורים פרו-חברתיים (רגישות, אמפתיה ונתינה אכפתית (Care)). במסגרת התכנית צוותי הוראה מקבלים טכניקות לטיפול מיומנויות אישיות כמו גם כלים לסיוע לתלמידים בפיתוח מיומנויות בתחומים הבאים:

- מודעות עצמית – זיהוי רגשות, תחושי עניין וערכים ופיתוח ביטחון עצמי וחוזקות אישיות
- שליטה עצמית – וויסות רגשי, הפחתת רמת הלחץ והחרדה ומיתון האימפולסיות
- מודעות חברתית – פיתוח מיומנויות לקיחת פרספקטיבה ואמפתיה כלפי האחר (הדומה והשונה)
- מיומנויות חברתיות – פיתוח אקלים כיתתי חיובי ויצירת קשרים חברתיים חיוביים
- קבלת החלטות אחראית – קבלת החלטות תוך התחשבות בסטנדרטים מוסריים ובנורמות בית ספריות.

קהל יעד:

הקורס מיועד לאנשי ולנשות חינוך (מורות, יועצות, פסיכולוגיות חינוכיות וכו') ולאנשים המעוניינים להשתלב בהנחייה של תכניות למיינדפולנס ואכפתיות במוסדות חינוכיים.

*** אתר המרכז

<https://education.tau.ac.il/morim>

פייסבוק:

<https://www.facebook.com/tau.edu.dev>

*** פרטי התקשרות

טלפון: 03-6408466, 6408162

פקס: 03-6408157

דוא"ל: morim@tauex.tau.ac.il

*** כתובתנו

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה

ב"ה"ס לחינוך - בניין שרת, חדר 425

ת"ד 39040 אוניברסיטת תל-אביב 6139001



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה
בית הספר לחינוך ע"ש חיים וג'ואן קונסטנטינר
הפקולטה למדעי הרוח ע"ש לסטר וסאלי אנטין
אוניברסיטת תל אביב



* לא נדרש ניסיון חינוכי או תרגולי קודם.

מטרות קורס ההכשרה:

- ביסוס תרגול אישי של מיינדפולנס וחמלה.
- פיתוח חקירה פנימית על בסיס מיינדפולנס וחמלה עצמית, ויישומה ביחסים בסביבה האישית והמקצועית.
- לימוד העקרונות התיאורטיים המנחים את התרגול והקנייתו.
- לימוד התכנית הזמנה לנתינה אכפתית, העקרונות שבבסיסה, תרגילי מפתח ודגשים ליישומה.
- רכישת מיומנויות הנחיית תרגול מיינדפולנס וחמלה והקנייה של מיומנויות רגשיות-חברתיות לקהלים צעירים ובוגרים בשדה החינוכי.

הקורס בנוי כהליך עומק למעוניינים בהתפתחות אישית ויישום התכנית הזמנה לנתינה אכפתית בשדה החינוכי, ומתאימה לקהל הרחב המעוניין לפתח יכולות וכלים להנחיית מיינדפולנס במוסדות חינוכיים מול סגל חינוכי ותלמידים.

נושאי ליבה בקורס:

* ברשימה מופיעים נושאי ההרצאות. המפגשים בקבוצות הקטנות שיערכו אחת לשבועיים, יהיו תרגול ליישום נושא ההרצאה.

שליש ראשון: 5 הרצאות ו-5 תרגולים- מיינדפולנס בסיסי ועקרונות הנחייה מרצה: מתי ליבליך

1. הכרות עם מיינדפולנס, הגדרות- הרגלים מנטליים ועבודה עם האורחים.
2. כיצד מטפחים ביסוס מיינדפולנס בגוף ובטון ריגשי: מוקדי הקשב וטכניקות.
3. מטון ריגשי לרגשות ממש- טיפוח המוכנות לחוות וטכניקות מפגש עם רגשות.
4. עבודה עם מחשבות בגישה מבוססת מיינדפולנס- אי הטמעות קוגניטיבית.
5. עקרונות הנחיית מיינדפולנס: תפקיד המנחה- היכולת להדהד את שלבי התהוות החוויה, טיפוח תהליך קבוצתי מבוסס קשיבות, התמודדות עם אתגרים תרגולים.

שליש שני: 5 הרצאות ו-5 תרגולים- חמלה עצמית, הגדרות מנגנונים ויישום בשדה החינוכי מרצה: ד"ר רוני ברגר

6. הבסיס הניורו-פיזיולוגי להבנת השימוש בגישות מבוססות מיינדפולנס וחמלה
7. תיאוריית ההיקשרות והשפעתה על קשיבות וחמלה
8. שלושת אופני החמלה והדרכים להתמודד עם חסמי החמלה
9. כיצד להתמודד עם ביקורת עצמית ובודה ולטפח חמלה עצמית
10. כלים לאימון המיינד להיות חמלתי – איכויות מטיבות ומיומנויות לפתוח חמלה

שליש שלישי: 5 הרצאות ו-5 תרגולים-יישומי הנחיית מיינדפולנס וחמלה עם ילדים. מרצה: ד"ר ריקרדו טרש. מתרגלות: רביד בוגר ומוריה רוזנברג

11. טיפוח קשיבות ויכולות חברתיות רגשיות בבתי ספר
12. התוכנית 'הזמנה לנתינה', עבודה עם ילדים וכניסה לבתי ספר
13. נתינה אכפתית לעצמי
14. קבלת נתינה אכפתית
15. נתינה אכפתית לאחר

*** אתר המרכז

<https://education.tau.ac.il/morim>

פייסבוק:

<https://www.facebook.com/tau.edu.dev>

*** פרטי התקשרות

טלפון: 6408162, 03-6408466

פקס: 03 – 6408157

דוא"ל: morim@tauex.tau.ac.il

*** כתובתנו

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה

ב"ה"ס לחינוך - בניין שרת, חדר 425

ת"ד 39040 אוניברסיטת תל-אביב 6139001



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה
בית הספר לחינוך ע"ש חיים וג'ואן קונסטנטינר
הפקולטה למדעי הרוח ע"ש לסטר וסאלי אנטין
אוניברסיטת תל אביב



על המרצים:

ד"ר ריקרדו טרש שותף מייסד במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, חבר סגל, חוקר ומרצה בביה"ס לחינוך ובביה"ס למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב. מתמחה בחקר ההשפעות הנוירולוגיות והפסיכולוגיות של תרגול מיינדפולנס בקרב ילדים ומבוגרים. מפתח וחוקר תכניות להוראת מיינדפולנס במסגרות החינוך הפורמאלי.

ד"ר רוני ברגר שותף מייסד במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, פסיכולוג קליני, מרצה בכיר וחבר סגל בתוכנית הבינלאומית של משבר וטראומה באוניברסיטת תל-אביב, וחבר הוועדה המייעצת של המרכז לחמלה ואלטרואיזם באוניברסיטת סטנפורד. מומחה בהתמודדות עם מצבי דחק וטראומה, ממקימי העמותה הבינלאומית של פסיכולוגים ללא גבולות (Psychology Beyond Borders).

גב' מתי ליבליך שותפה מייסדת במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, מפתחת ומנחה הכשרות בנושא מיינדפולנס לאנשי טיפול וחינוך במסגרות שונות מזה שני עשורים. שותפה מייסדת בתוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס בביה"ס לעבודה סוציאלית, היחידה ללימודי המשך, באוניברסיטת בר-אילן. כותבת ועורכת רב המכר 'מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו' בהוצאת כתר. מתרגלת ולומדת את תחום המיינדפולנס מזה 30 שנה.

גב' רביד בוגר שותפה מייסדת במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, פסיכולוגית קוגניטיבית ועובדת בשירות הפסיכולוגי חינוכי בו היא מובילה את תחום המיינדפולנס ומנחה פסיכולוגים בשילוב מיינדפולנס בעבודה החינוכית והטיפולית. מנחה השתלמויות וסדנאות מיינדפולנס לצוותי הוראה וטיפול, תלמידים והורים.

גב' מוריה רוזנברג שותפה מייסדת במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, אשת חינוך, רקדנית יוצרת ומורה מוסמכת ליוגה. מתמחה בפיתוח תוכן חינוכי רגשי-חברתי מבוסס מיינדפולנס, תנועה וחמלה, ובהנחיית צוותי הוראה ויעוץ במגוון מסגרות חינוכיות.

דרישות הקורס:

- נוכחות מלאה ואקטיבית
- קריאות חובה
- תרגול בין המפגשים
- השתתפות אקטיבית בסימולציות

תעודה: למסיימים/ות בהצלחה תוענק תעודת בוגרת קורס הנחיית מיינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי מטעם המרכז לחינוך קשוב ואכפתי ואוניברסיטת ת"א.

יובהר כי התעודה אינה מעידה על השתייכות מקצועית או אחרת של המשתלמים למרכז לחינוך קשוב ואכפתי ולא לעמותה, וכי אין בדבר הקבלה לתוכנית משום הבטחת תעסוקה במסגרת המרכז.

היקף התכנית: 120 שעות אקדמיות.

מבנה הקורס:

הקורס בנוי מ-15 הרצאות (55 שעות אקדמיות) ו-15 מפגשי תרגול בקבוצות אינטימיות (55 שעות אקדמיות), במתכונת דו-שבועית (אחת לשבועיים הרצאה ואחת לשבועיים מפגש תרגול). בנוסף ינתנו שתי מטלות בית א-סנכרוניות לביצוע בחופשות שבין הטרימסטרים (5 שעות אקדמיות כל אחת).

ההרצאות הפרונטליות יהוו את הבסיס התיאורטי, וינתנו ע"י בכירי המורים בארץ בתחום הפדגוגיה המתבוננת. מפגשי התרגול יאפשרו העמקה לתוך החוויה התרגולית-האישית, שיח ושיתוף בקבוצה וכן התנסות בסימולציות. המפגשים יונחו ע"י צוות המנחות הבכירות של המרכז.

*** אתר המרכז

<https://education.tau.ac.il/morim>

פייסבוק:

<https://www.facebook.com/tau.edu.dev>

*** פרטי התקשרות

טלפון: 03-6408466, 6408162

פקס: 03 – 6408157

דוא"ל: morim@tauex.tau.ac.il

*** כתובתנו

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה

ביה"ס לחינוך - בניין שרת, חדר 425

ת"ד 39040 אוניברסיטת תל-אביב 6139001



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה
בית הספר לחינוך ע"ש חיים וג'ואן קונסטנטינר
הפקולטה למדעי הרוח ע"ש לסטר וסאלי אנטין
אוניברסיטת תל אביב



מועד: ימי ב' 16:45 – 19:45

מיקום:

בשל מצב הקורונה, ההנחיות הנוכחיות והצפי לשנת הלימודים - הוחלט כי הקורס כולו יועבר באופן מקוון.

גם במידה והתנאים או ההנחיות ישתנו - המפגשים אחת לשבועיים להרצאה במליאה יתקיימו באופן מקוון ללא שינוי.

במידה והתנאים או ההנחיות של משרד הבריאות ישתנו:

- אחת משתי קבוצות התרגול נפגשות אחת לשבועיים תמשיך באופן מקוון ללא שינוי - וזאת עבור מי שיעדיף לשמור מרחק גם במידה וההנחיות יתירו התקהלות.
- נשקול את האפשרות שקבוצת התרגול השניה תעבור למתכונת פרונטלית, **ללא התחייבות** לעשות כן אפילו אם ההנחיות יאפשרו זאת.
- נעשה מאמץ לחלק את הנרשמים לקבוצות תרגול על פי העדפה להישאר אונליין או להשאיר את האופציה לשוב למתכונת פרונטלית **ללא התחייבות** גם במידה וההנחיות יאפשרו זאת.
- קבוצות התרגול יכילו בין 15-18 איש.

עלות התכנית: 8,000 ₪ דמי רישום: 150 ₪

לנרשמים עד לתאריך 1.10.2020 תינתן הנחה של 20% מעלות התכנית (סה"כ לתשלום 6,400 ₪).

גמול השתלמות:

- גמול השתלמות עם ציון לעובדי הוראה של משרד החינוך:
- מוכר לגמול השתלמות בתהליך של מסלול אישי.
- נדרש מילוי טופס הגשת בקשה למפקח/ת על הפיתוח המקצועי במחוז.
- טופס בקשת מסלול אישי - יועלה כאן בהמשך
- עוז לתמורה/עולם ישן: 120 שעות
- אופק חדש: 120 שעות בשבתון בלבד

להרשמה:

קישור לפתיחה ממחשב: https://education.tau.ac.il/morim/mindfulness_manchim

קישור לפתיחה מנייד: https://education.m.tau.ac.il/morim/mindfulness_manchim

למידע נוסף, יש לשלוח מייל ל: educareccme@gmail.com

בברכה,

צוות המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

*** אתר המרכז

<https://education.tau.ac.il/morim>

פייסבוק:

<https://www.facebook.com/tau.edu.dev>

*** פרטי התקשרות

טלפון: 03-6408466, 6408162

פקס: 03 – 6408157

דוא"ל: morim@tauex.tau.ac.il

*** כתובתנו

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה

ב"ה"ס לחינוך - בניין שרת, חדר 425

ת"ד 39040 אוניברסיטת תל-אביב 6139001



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה
בית הספר לחינוך ע"ש חיים וג'ואן קונסטנטינר
הפקולטה למדעי הרוח ע"ש לסטר וסאלי אנטין
אוניברסיטת תל אביב



לוח שנה תשפ"א – התוכנית השנתית למנחים למיינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי ימי ב' 16:45 – 19:45			
מס' מפגש	תאריך	הרצאות	תרגולים
1	12.10	הרצאה (1) – מתי ליבליך	
2	19.10	הרצאה (1) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (1) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
3	26.10	הרצאה (2) – מתי ליבליך	
4	02.11	הרצאה (2) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (2) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
5	09.11	הרצאה (3) – מתי ליבליך	
6	16.11	הרצאה (3) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (3) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
7	23.11	הרצאה (4) – מתי ליבליך	
8	30.11	הרצאה (4) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (4) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
9	07.12	הרצאה (5) – מתי ליבליך	
דילוג – חנוכה	14.12		
10	21.12	הרצאה (5) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (5) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
חופשה	28.12		
חופשה	04.01		
11	11.01	הרצאה (6) – רוני ברגר	
12	18.01	הרצאה (6) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (6) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
13	25.01	הרצאה (7) – רוני ברגר	
14	01.02	הרצאה (7) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (7) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
15	08.02	הרצאה (8) – רוני ברגר	
16	15.02	הרצאה (8) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (8) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
17	22.02	הרצאה (9) – רוני ברגר	
18	01.03	הרצאה (9) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (9) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
19	08.03	הרצאה (10) – רוני ברגר	
20	15.03	הרצאה (10) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (10) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
חופשה	22.03		
חופשה (פסח)	29.03		
21	05.04	הרצאה (6) – ריקרדו טרש	
22	12.04	הרצאה (11) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (11) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
23	19.04	הרצאה (7) – ריקרדו טרש	
24	26.04	הרצאה (12) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (12) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
25	03.05	הרצאה (8) – ריקרדו טרש	
26	10.05	הרצאה (13) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (13) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
דילוג – שבועות	17.05		
27	24.05	הרצאה (9) – ריקרדו טרש	
28	31.05	הרצאה (14) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (14) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג
29	07.06	הרצאה (10) – ריקרדו טרש	
30	28.06	הרצאה (15) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג	תרגול (15) – רביד בוגר ומוריה רוזנברג

תאריכים: ראו סילבוס בהמשך (ייתכנו שינויים)



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה
בית הספר לחינוך ע"ש חיים וג'ואן קונסטנטינר
הפקולטה למדעי הרוח ע"ש לסטר וסאלי אנטין
אוניברסיטת תל אביב



*** אתר המרכז

<https://education.tau.ac.il/morim>
פייסבוק:
<https://www.facebook.com/tau.edu.dev>

*** פרטי התקשרות

טלפון: 03-6408466, 6408162
פקס: 03 – 6408157
דוא"ל: morim@tauex.tau.ac.il

*** כתובתנו

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה
ב"ה"ס לחינוך - בניין שרת, חדר 425
ת"ד 39040 אוניברסיטת תל-אביב 6139001