

מיינדפולנס למתקדמים: הזמנה לנתינה אכפתית

תכנית מקוצרת למתרגלים ותיקים במיינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי

שנה"ל תשפ"ב

תכנית פיתוח מקצועי לבעלי/ות ותק בתרגול מיינדפולנס אישי וניסיון בהנחיית קבוצות, המעוניינים/ות להעמיק ולהרחיב את הכשרתם/ן הנוכחית.

בניהול אקדמי ובהנחייתו של ד"ר רוני ברגר

הקורס יתקיים במתכונת המשלבת לימודים פרונטליים ומקוונים – פרטים נוספים בהמשך המסמך.

רקע לתכנית:

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.

התכנית מיועדת להכשיר נשות ואנשי מקצוע לשלב מתקדם בתחום של מיינדפולנס וחמלה למגוון קהלים במערכת החינוך (חדרי מורים, יועצות חינוכיות, פסיכולוגים חינוכיים וכד') ולסייע בהטמעה של התוכנית **הזמנה לנתינה אכפתית** בשגרה הלימודית בבתי הספר שלהם העוסקים בתחום זה.

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, תחומי עניין וערכים ופיתוח ביטחון עצמי וחוזקות אישיות.
- שליטה עצמית – וויסות רגשי, הפחתת רמת הלחץ והחרדה ומיתון האימפולסיביות.
- 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.

מטרות תכנית ההכשרה:

- לימוד התכנית הזמנה לנתינה אכפתית, העקרונות שבבסיסה, תרגילי המפתח ודגשים ליישומה עם קהלים שונים (מורים ותלמידים בגילאי ג'-י"ב).
- קבלת כלים להעברת התכנית הזמנה לנתינה אכפתית לתלמידים ולצוותים חינוכיים.

תכנים מרכזיים:

- הבסיס התאורטי של טיפול ממוקד חמלה והקשר לתוכנית הזמנה לנתינה אכפתית.

- התמודדות עם ביקורת עצמית והימנעות מחוויות לא נעימות.
- המנגנונים המוחיים הקשורים במיינדפולנס.
- סקירת התוכנית הזמנה לנתינה אכפתית ופדגוגיה של אכפתיות.
- לחץ נורמטיבי ולחץ כרוני והשפעותיהם, שחיקה במערכת החינוך.
- מהי חמלה-עצמית וההבדלים בינה ובין ערך עצמי.
- אימון התודעה לחמלה עצמית על פי גישת הטיפול ממוקד חמלה.
- היחידות של מיינדפולנס בסיסי וקבלת חמלה.
- היחידות של חמלה עצמית וחמלה לאחר.
- התנסות בתרגילים נבחרים מתוך הערכה, והתאמת המפגשים לקבוצה.
- הגברת מוטיבציה והתמודדות עם התנגדויות.

על הסגל:

ד"ר רוני ברגר מייסד-שותף במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, פסיכולוג קליני, מרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית 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).

תנאי קבלה:

- הכשרה חינוכית מוכרת ו\או ניסיון מקצועי מוכח בשדה החינוכי.
- ותק בתרגול מיינדפולנס או מדיטציה בודהיסטית.
- ניסיון בהנחיית קבוצות (מיינדפולנס\ התערבות פסיכולוגית אחרת).
- המלצה ממורה למדיטציה ו\או מנהל\ת מקצועית.

דרישות התכנית:

- קריאות חובה
- תרגולים בין המפגשים
- השתתפות אקטיביות בסימולציות
- סטאז' על קבוצה קיימת

גמול השתלמות:

60 שעות לגמול השתלמות לעובדי הוראה, 60 שעות עוז לתמורה / 60 שעות לאופק חדש בשבתון בלבד, מותנה באישור משרד החינוך.

מבנה הקורס:

1. לא נכלל בתכנית הקורס לגמול - שבוע הכנה מקדים יתקיים באופן פרונטלי באוניברסיטת ת"א ביולי 2021. שבוע זה יכלול הרצאות, תרגולים מדיטטיביים, סימולציות ושיחות קבוצתיות.

* תהיה אפשרות לצפות בחלק זה מרחוק באמצעות ה-ZOOM.

2. 16 מפגשי הדרכה מקוונים (סינכרוניים) יתקיימו לאורך שנה"ל תשפ"ב בימי ב' בין 18:00-20:30. לאורך שנה"ל זו, המשתתפים\ות לעשות סטאז' על קבוצה בכדי לתרגל את המיומנויות שנלמדו.

3. בנוסף יתקיימו 3 מפגשים א-סינכרוניים, בהם יבנו המשתתפים\ות מערכי שיעור.

היקף הקורס: סה"כ 100 שעות אקדמיות (מתוכם 40 שעות אינן נכללות בבקשת הגמול).

מיקום:

כלל מפגשי ההדרכה בחלקו השני של הקורס יתקיימו באופן מקוון ללא שינוי.

במידה והתנאים וההנחיות של משרד הבריאות והאוניברסיטה יאפשרו זאת:

- מפגש הסיום יתקיים באופן פרונטלי באוניברסיטת ת"א.
- שבוע ההכנה המרכזי יתקיים באופן פרונטלי באוניברסיטת ת"א, אלא במקרה שהנחיות משרד הבריאות ו\או האוניברסיטה לא יאפשרו למידה פרונטלית.
- כלל המפגשים הפרונטליים יתקיימו לפי הנחיות האוניברסיטה ומשרד הבריאות.
- במידה והנחיות משרד הבריאות לא יאפשרו למידה פרונטלית, המפגשים יועברו למתכונת מקוונת על מנת לאפשר את המשכיות תהליך הלמידה.

עלות התכנית: ₪ 6,400

10% הנחה בהרשמה מוקדמת עד 15.5.2021

תאריך סגירת ההרשמה 1.6.2021

דמי רישום: ₪ 150 אינם כלולים בעלות התכנית

[להרשמה לחצו כאן](#)

בברכה,

צוות המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

סילבוס התכנית [יתכנו שינויים]

שבוע הכנה מקדים

תאריך	יום ושעה	תכנים
4.7.21	א' 9:00-15:00	הקדמה לתכנית הזמנה לנתינה, סקירה כללית של התכנית והבסיס הנייר-פיזיולוגי לוויסות רגשי – הרקע התיאורטי לתוכנית, מטרת התוכנית וארבעת חלקיה, יישום המחקר לגבי האפקטיביות שלה בקרוב מורים ותלמידים פסיכולוגיה אבולוציונית ושלושת מנגנוני הוויסות הרגשי הבסיס התפתחותי של חמלה, תאוריית ההיקשרות והשפעתה על התפקוד החברתי-רגשי.
5.7.21	ב' 9:00-15:00	התמודדות עם לחץ ושחיקה – התמודדות עם רגשות לא נעימים. לחץ נורמטיבי ולחץ כרוני והשפעותיהם, שחיקה במערכת החינוך, אסטרטגיות למניעת שחיקה בקרב אנשי חינוך, ותכנית לניהול לחצים. התנסויות מונחות על ידי 3 משתתפים. פידבק קבוצתי ושל המנחה חמלה עצמית וטיפוחה - אימון התודעה לחמלה עצמית על פי גישת הטפול ממוקד חמלה (CFT). בניית עצמי חומל ומדיטציה של העצמי החומל. חמלה עצמית בחיי היום-יום.
6.7.21	ג' 9:00-15:00	העברת הערכה לתלמידים יחידה א' וב' – הצגת הרציונל והסברים ברמות התפתחותיות שונות, הצגת תרגילי נשימה, השהיית תגובה, קשיבות חושית ותנועתית. אתור ושיום רגשות, דיון על הסרטון "פנים קפואות", זיהוי גורמי תמיכה, חסמים לקבלה חמלה ולמוד הכרת תודה. התנסויות מונחות על ידי 3 משתתפים. פידבק קבוצתי ושל המנחה.
7.7.21	ד' 9:00-15:00	יחידה ג' ו-ד' – הצגת הרציונל ומודל ההתמרה, כיצד ללמד ילדים טכניקות להגמשה מחשבתית ופירגון עצמי. למידה מצטברת הטיות קוגניטיביות וגיבוש עמדות, אתור ערכים. טיפוח אמפתיה. מניעת סטראוטיפיות ודעות קדומות. התנסויות מונחות על ידי 3 משתתפים. פידבק קבוצתי ושל המנחה.
8.7.21	ה' 9:00-15:00	העברת הערכה בבי"ס ובגנים – המשך התנסות בתרגילים נבחרים מתוך הערכה, התאמת המפגשים לקבוצה ולקצב של המנחה, כיצד להגביר מוטיבציה ולהתמודד עם התנגדויות.

* ימי ההכנה לא מוכרים לצרכי גמול השתלמות

מפגשי ההדרכה המקוונים
ימי ב' בין השעות 18:00-20:30

תאריכים	נושאי מפגשים
מפגש א-סנכרוני 16:00-19:15	בניית מערכי שיעורים
מפגש א-סנכרוני 16:00-19:15	בניית מערכי שיעורים
מפגש א-סנכרוני 16:00-19:15	בניית מערכי שיעורים

25.10, 18.10, 11.10, 4.10	פתיחת השתלמות, עבודה עם התנגדויות ראשוניות, רתימת המשתתפים, בניית מערכים.
22.11, 15.11, 8.11, 1.11	הנחיית קבוצות בגישת המיינדפולנס והחמלה, יצירת מוטיבציה ועידוד התמדה בתרגול, הנחיית שיתופים ושיח קבוצתי.
27.12, 13.12	דילמות בהנחיה.
31.1, 10.1	הנחיית מבוגרים להקנייה לילדים.
28.2, 14.2	הנחיית מבוגרים להקנייה לילדים - המשך.
28.3, 14.3	דגשים לסיום תהליך קבוצתי, מפגש סיכום.