

מיינדפולנס וחמלה - משאבים לחוסן אישי ומקצועי

ימי שני, בין השעות: 17:15-19:45

היקף: 60 שעות, 20 מפגשים, שנה"ל תשפ"ה

(נכון לתאריך 15.8.2024. ייתכנו שינויים)

תכנית מפגשים:

מס' מפגש	תאריך	נושא	מרצה
1 פרונטלי	4.11.24	מפגש פתיחה – היכרות, חוזה, תרגול והגדרת מיינדפולנס	אילת ירון
2 פרונטלי	11.11.24	הבסיס הנוירופיזיולוגי להבנת השימוש בגישות מבוססות מיינדפולנס	אילת ירון
3 זום	18.11.24	רכיבי המיינדפולנס, שאלון מיינדפולנס, 3 מעגלי הוויסות	אילת ירון
4. פרונטלי	25.11.24	זיהוי אוטומטים, הרחבת המרחב בין גירוי לתגובה, מעבר מהכרה לתודעה	אילת ירון
5 זום	2.12.24	מיינדפולנס מבוסס חושים וגוף (למשל קשב לצלילים, הליכה מודעת, אכילה מודעת, מנחים שונים)	אילת ירון
6 פרונטלי	9.12.24	5 האורחים מיינדפולנס בחיי היום יום	אילת ירון
7 זום	16.12.24	מנגנונים של שינוי – הולצל. כיצד מיינדפולנס עובד?	אילת ירון
8 פרונטלי	23.12.24	מיינדפולנס, הרחקה קוגניטיבית	אילת ירון
	30.12.24	חופשת חנוכה	
9 פרונטלי	6.1.25	מיינדפולנס וערכים	אילת ירון
10 פרונטלי	13.1.25	עבודה עם רגשות – (פארב) תרגול מפגש עם הלא נעים	אילת ירון
11 זום	20.1.25	Rain מודל עבודה מבוסס מיינדפולנס	אילת ירון
12 פרונטלי	27.1.25	שלושת סוגי החמלה	אילת ירון
13 פרונטלי	3.2.25	חמלה עצמית עדינה וחמלה עצמית עוצמתית (נף וגרמר)	אילת ירון
14 זום	10.2.25	תאורית ההיקשרות והשפעתה על מיינדפולנס וחמלה, חסמים לחמלה	אילת ירון
15 פרונטלי	17.2.25	עבודה עם ילדים ובני נוער בגישות מבוססות מיינדפולנס	אילת ירון
16 פרונטלי	24.2.25	טראומה ומיינדפולנס	ד"ר רוני ברגר
17 זום	3.3.25	טראומה וחמלה	ד"ר רוני ברגר
18 פרונטלי	10.3.25	שורשי המיינדפולנס בבודהיזם	מתי ליבליך
19 זום	17.3.25	שורשי החמלה בבודהיזם	מתי ליבליך
20 פרונטלי	24.3.25	מפגש סיכום הקורס	אילת ירון