

המרכז לפסיכותרפיה מבוססת
מיינדפולנס



**המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי**

סילבוס התכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס

**בפיקוח היחידה ללימודי-המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד,
אוניברסיטת בר-אילן**

תשפ"ג-תשפ"ה

ניהול אקדמי: מתי ליבליך ושנטם דוד זוהר

ליווי אקדמי קליני: ד"ר יערה ניצן

תכנית תלת-שנתית המכשירה אנשים מהמקצועות הטיפוליים להבנה ויישום של גישות טיפוליות מבוססות מיינדפולנס. התכנית אשר קיימת מ-2012 נבנתה בשיתוף עם חברי סגל בכירים במוסדות מובילים בתחום בארה"ב, תוך מחוייבות ללמידה חווייתית, תאורטית וקלינית מעמיקה.

התכנית בנויה על שילוב בין תפיסות מבוססות מיינדפולנס בהשראת גישות גל שלישי (ACT-גישת הקבלה והמחוייבות ו CFT- טיפול ממוקד חמלה), הגישה ההתייחסותית והפסיכואנליטית ולמידה של מקורות המיינדפולנס בבודיהיזם ובמחקר המערבי. התכנית מחוייבת לעודד עשייה חברתית ברוח הקשיבות בתוך מסגרות שונות.

סגל ההוראה כולל מנחים בעלי ניסיון רב הן בתירגול מיינדפולנס והן בשילובו במרחבים הטיפוליים. בסגל מלמדים חלק מכותבי הספרים "מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו: תירגול, הגות ויישומים" ו" שבילי המיינדפולנס" שיצאו בהוצאת כתר.

מטרות התכנית:

- העמקה בתרגול המיינדפולנס האישי.
- שילוב גישות מיינדפולנס בפרקטיקה הטיפולית.
- רכישת ידע תיאורטי מעמיק.
- יישום טכניקות של מיינדפולנס בחיי היומיום.

נושאים מרכזיים:

- העמקה ברבדי החוויה האישית באמצעות תרגול מיינדפולנס חווייתי.
- לימוד תקשורת בין-אישית מבוססת מיינדפולנס.

- לימוד חומרים תיאורטיים מהמסורות הבודהיסטיות, הגישות הפסיכולוגיות מבוססות המחקר העכשוויות- בין היתר גישת הACT – הקבלה והמחויבות, CFT - גישת הטיפול ממוקד החמלה והדהודים בין מיינדפולנס ופסיכואנליזה.

כל שנה אקדמית מחולקת באופן שווה בין שלושה עקרונות בסיסיים עליהם מושתתת התכנית:

- תירגול ולימוד חוויתי אישי
- הבנה תאורטית
- יישום קליני

התכנית מיועדת לאנשי טיפול בעלי הכשרה אקדמית: עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, פסיכיאטרים, מטפלים ביצירה ובהבעה וקרימינולוגים קליניים. בכל שנה יתכן ויתאפשר מקום אחד או שניים לאנשי ייעוץ חינוכי שימצאו מתאימים.

דרישות קבלה:

1. תואר טיפולי ממוסד אקדמי מוכר.
2. השלמת תהליך ההרשמה הכולל ראיון אישי.

אם אינך עומד\ת בדרישות הקבלה ומעוניינ\ת לגשת לוועדת חריגים אנא כתבו לנו במייל הכולל את כל החומרים המצוינים בתהליך ההרשמה הרגיל.

מבנה התכנית:

התכנית מורכבת מחמישה סופי שבוע מרוכזים המתקיימים בימים חמישי, שישי, שבת בין השעות 10:00-17:00 (ללא לינה) במרכז 'דומיה' ביישוב נווה שלום. ניתן להזמין לינה באופן עצמאי בבית ההארכה.

בנוסף, לאורך שנים א' ו-ב' יתקיימו שיעורים מקוונים שבועיים בהיקף של שעתיים אקדמיות - בימי שלישי בין השעות 18:00-19:30. לאורך שנה ג' תתקיים בשעות אלה הדרכה קלינית מקוונת בקבוצות קטנות.

סה"כ שעות התכנית: 601 שעות אקדמיות, מתוכן 405 פרונטליות ו-196 מקוונות.

על המשתתפים בתכנית להשלים במהלך הלימודים 30 שעות הדרכה פרטנית ממדריכים מאושרים על ידי התכנית (התשלום לתכנית אינו כולל את התשלום על ההדרכה).

מפרט הקורסים:

שנה א: 225 שעות לימוד אקדמיות (135 פרונטליות ו-90 מקוונות)

- שורשי המינדפולנס בפסיכולוגיה הבודהיסטית (69.5 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך.
- מיינדפולנס התייחסותי א': מצע להתמרת המפגש הקליני (22.5 ש"א) בהנחיית מר שנטם זוהר.
- ACT - תרפייה בגישת הקבלה ומחויבות א' (62 ש"א) בהנחיית ד"ר יערה ניצן.
- מבוא ל-CFT טיפול ממוקד חמלה (24 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.
- מיינדפולנס ופסיכואנליזה (20 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן.
- תהליכים קבוצתיים מבוססי מיינדפולנס (22.5 ש"א) בהנחיית גב' שירה פורת.

תאריכי המפגשים בנווה שלום:

- 20-22 לאוקטובר 2022
- 8-10 לדצמבר 2022
- 16-18 לפברואר 2023
- 20-22 לאפריל 2023
- 22-24 ליוני 2023

שנה ב: 191 שעות לימוד אקדמיות (135 פרונטליות ו-56 מקוונות)

- מיינדפולנס התייחסותי ב': מצע להתמרת המפגש הקליני (76 ש"א) בהנחיית מר שנטם זוהר.
- ACT - תרפייה בגישת הקבלה ומחויבות ב' (27 ש"א) בהנחיית ד"ר יערה ניצן.
- CFT - טיפול ממוקד חמלה מתקדם (22.5 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.
- מיינדפולנס במחקר המערבי (29.5 ש"א) בהנחיית גב' הילה וייס.
- עקרונות הנחיית מיינדפולנס ועבודה עם התנגדויות (13.5 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך.
- תהליכים קבוצתיים מבוססי מיינדפולנס (22.5 ש"א) בהנחיית הגב' שירה פורת.

שנה ג: 185 שעות לימוד אקדמיות (35 פרונטליות ו-50 מקוונות)

- CFT - טיפול ממוקד חמלה מתקדם: עבודה עם זוגות - משברים, אינטימיות ומיניות (27 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.
- מיינדפולנס, מוח וקשב: מחקר המוח לטיפול בהפרעות קשב וריכוז (27 ש"א) בהנחיית ד"ר ריקרדו טרש.
- מיינדפולנס וחמלה בעבודה עם ילדים (27 ש"א) בהנחיית גב' רביד בוגר.
- טיפול מבוסס מיינדפולנס בטרומה וחרדה (27 ש"א) בהנחיית ד"ר יערה ניצן.
- גוף, תנועה ומגע (27 ש"א) בהנחיית מר שנטם זוהר.
- הדרכה קלינית - פרקטיקום שנה ג' (50 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס, גב' שירה פורת.

תעודה:

בכדי לקבל תעודת סיום יש להשתתף במפגשים הפרונטליים והמקוונים, להשלים את מטלות התכנית, ובנוסף להשלים 30 שעות הדרכה פרטנית אצל מדריך המאשר על ידי התכנית. רשימת המדריכים בתכנית תועבר למשתתפים בתחילת השנה. התכנית ממליצה על עוד 70 שעות הדרכה פרטנית במקום העבודה של התלמיד או במסגרת אחרת.

עלות התכנית:

דמי רישום = 250 ש"ח

שכר לימוד שנה א' = 15,799 ש"ח

שכר לימוד שנה ב' = 13,157 ש"ח

שכר לימוד שנה ג' = 12,744 ש"ח

את מדיניות התשלומים המלאה ניתן למצוא בתקנון התכנית.

תהליך ההרשמה:

על מנת להגיש את מועמדותך לתוכנית, הנך מתבקש\ת

1. למלא את טופס ההרשמה [בלינק הזה](#).

2. לשלוח לכתובת המייל themindfulinstitute@gmail.com

a. קורות חיים מקצועיים.

b. מכתב מלווה הכולל את הרקע הרלוונטי והסיבות לרצונך להירשם לתוכנית (בקובץ

וורד הכולל את שמך המלא, באורך עמוד אחד, פונט 12 רווח שורה וחצי).

c. שתי המלצות מקצועיות עדכניות.

3. היה ותוזמנך לראיון אישי יש לשלם דמי רישום בסך 250 ₪. ללא תשלום דמי הרישום לא

יתקיים ראיון אישי.

קבלת ההגשה תאושר במייל חוזר בתוך 10 ימי עסקים לכל המאוחר. מועמדים מתאימים יוזמנו לראיון אישי עם מנהלי התכנית.

פירוט הקורסים:

שנה א'

שורשי המיינדפולנס בפסיכולוגיה הבודהיסטית (69.5 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך

בקורס זה נלמד את תירגול המיינדפולנס באופן חוויתי ותיאורטי. הקורס סוקר את הגישות של הפסיכולוגיה הבודהיסטית שמהן עלה המונח מיינדפולנס. נדון בתפיסות הבודהיסטיות לגבי כאב, סבל, שיחרור, תפיסת העצמי, רגשות, מחשבות, תחושות. נדבר על מהו מאמץ, ריכוז וקשיבות- מהם יחסי הגומלין בין מונחים אלו. נלמד על ההבדל שבין גישות מיינדפולנס כפי שהן מתוארות במסורת הבודהיסטית לבין הגישה המיוצגת בפסיכולוגיה המערבית המודרנית. קורס זה מאפשר לתלמידים בנייה של תירגול מיינדפולנס אישי ורקע והבנה בשורשים מהם הגיע התירגול והמונח של קשיבות.

מיינדפולנס התייחסותי א': מצע להתמרת המפגש הקליני (22.5 ש"א) בהנחיית מר שנטם זוהר

קורס זה מאפשר לתלמידים מפגש, העמקה, דיון והתנסות בהקשרים הטיפוליים של תרגול המיינדפולנס על בסיס מצע תיאורטי רחב ומודל התקשורת הקשובה. בכל מפגש, נציג את נושא השיעור ונתרגל בקבוצות קטנות ו/או במליאה את הדמו הקליני תוך העמקה ושכלול יכולת תודעת המטפל הקשוב. הקורס פורש, מנתח ומדגים את המפגש הבין אישי והקליני לחלקי הדיבור המודע, ההאזנה הקשובה, השתיקה וההמולה.

ACT - תרפייה בגישת הקבלה ומחויבות א' (62 ש"א) בהנחיית ד"ר יערה ניצן

בקורס זה נלמד את יסודות תרפיית קבלה ומחויבות (ACT) דרך מודל הגמישות הפסיכולוגית על גורמיו השונים. נבחן את ייחודה של התיאוריה בבואה לעסוק בסוגיית הסבל האנושי ואת האופן שבו היא מאתגרת את המודל הרפואי ואת ההמשגה הטיפולית המערבית. נדון ב"מלכודת האושר" ובהשפעתה על יכולתם של בני אדם לחוש סיפוק ומשמעות בחייהם. נתעמק בגורמים המרכיבים את מודל הגמישות הפסיכולוגית, השפעתם על התפתחות ושימור פסיכופתולוגיה ועל היכולת לייצר התערבויות המנמיכות אותה.

מבוא ל-CFT טיפול ממוקד חמלה (24 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס

בקורס זה נפגוש את התאוריה והפרקטיקה של טיפול ממוקד חמלה - CFT - גישה טיפולית שפיתח פרופסור פאול גילברט, והתפרסמה לראשונה ב-2009. טיפול ממוקד חמלה מתמקד בהבנה עמוקה של מושג החמלה, ובדרכים לפתחה בטיפול. גישה זו משלימה גישות מבוססות מיינדפולנס, בכך שעוסקת בעבודה עם דפוסי בוש, ביקורת עצמית ופיתוח של עצמי חומל במצבים מורכבים.

מיינדפולנס ופסיכואנליזה (20 ש"א) בהנחיית ד"ר יקיר קריצ'מן

הקורס ישרטט את הקווים המשיקים בין מיינדפולנס ופסיכואנליזה, בעיקר דרך המושג "אי-ידיעה" ודרך קו החשיבה של וילפרד ביון. בנוסף נלמד הרחבות למושגיו של ביון מבית היוצר של תומס אוגדן ומייקל אייגן. המושגים העיקריים שנסקור יכללו את "ללא זיכרון ותשוקה", "חלימה", "השפעה" ו"סזורה". הקורס יכלול 2 מפגשים פרונטליים (בהתחלה ובסוף), הרצאות מוקלטות מתוך הקורס "אי-ידיעה בפסיכותרפיה - ביון: עיקריים והרחבות", קריאת טקסטים ותגובות בפורום הקורס. הנחיות מפורטות לגבי התגובות בפורום הקורס ינתנו בשיעור הראשון.

תהליכים קבוצתיים מבוססי מיינדפולנס (22.5 ש"א) בהנחיית גב' שירה פורת

המפגשים יהוו מרחב של התבוננות ושיתוף בתהליך הלמידה האישי והקבוצתי, ומיכל לעיבוד ואינטגרציה של החומרים התיאורטיים והחוויתיים מהסדנאות המרוכזות. נחקור את החיבור להמשגות השונות מתוך החוויה האישית, באמצעות תרגילים קונטמפלטיביים, התנסויות בתרגולי תנועה מודעת, תרגילי כתיבה, סימולציות טיפוליות ושיתוף.

שנה ב'

מיינדפולנס התייחסותי ב': מצע להתמרת המפגש הקליני (76 ש"א) בהנחיית מר שנטם זוהר.

מיקוד והעמקת הדיון וההתנסות בהקשרים הטיפוליים של תרגול המיינדפולנס על בסיס מצע תיאורטי רחב ומודל התקשורת הקשובה. בכל מפגש פרונטלי, נציג את נושא השיעור ונתרגל בקבוצות קטנות ו/או במליאה את הדמו הקליני תוך העמקה ושכלול יכולת תודעת המטפל הקשוב. שעות הזום יוקדשו להבהרת התמות התיאורתיות בראי מקרים של התלמידים.

ACT - תרפייה בגישת הקבלה ומחויבות ב' (27 ש"א) בהנחיית ד"ר יערה ניצן.

בקורס זה ניישם את המבוא הקליני לACT שנלמד בשנה א' דרך מקרים טיפוליים שיובאו על ידי הסטודנטים. לאורך הקורס, יוצגו מקרים טיפוליים של הסטודנטים, אשר ינותחו לכדי פורמולציית ACT. בפורמולציה נכלול נקודת מבט התפתחותית, גורמים משמרים, הסברים אלטרנטיביים, בניית תוכנית טיפולית, ונעסוק באתגרים טיפוליים שונים מנקודת המבט של ACT

CFT - טיפול ממוקד חמלה מתקדם (22.5 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.

בקורס זה נפגוש ביישומים הקליניים של ה-CFT, זאת לצד העמקה בתהליכים האישיים על עצמנו המטפלים. בלמידה ובתרגול נעסוק בפורמולציה של ה-CFT, בניתוח פונקציונאלי, בעבודה עם עצמיים מרובים, ביכולת להרגעה עצמית "בעין הסערה", ונפתח את היכולת לנוכחות חומלת מתוך הבודותרפיה – פיתוח חמלה בחוויה הגופנית תנועתית, מתוך אמנויות הלחימה (הלוחם החומל שבתוכנו).

מיינדפולנס במחקר המערבי (29.5 ש"א) בהנחיית גב' הילה וייס.

הקורס יציג תמונה עדכנית של ההבנות התיאורטיות והמעשיות מהמחקר המערבי על מיינדפולנס, במטרה ליצור גשר בין המחקר לשדה. נסקור את התיאוריות המובילות על מנגנונים רגשיים-גופניים-קוגניטיביים-ניורולוגיים המעורבים בתהליכי מיינדפולנס, התערבויות וכלי הערכה מרכזיים, ומגמות בולטות בחקר התערבויות מבוססות מיינדפולנס. הקורס יכלול שמונה שיעורים מקוונים ושלושה מפגשים פרונטליים, קריאת מאמרים נבחרים והצגת מאמרים בזוגות. הנחיות לגבי הצגת המאמרים יינתנו במפגש הראשון.

עקרונות הנחיית מיינדפולנס ועבודה עם התנגדויות (13.5 ש"א) בהנחיית גב' מתי ליבליך.

בקורס זה נדון על העקרונות של הנחיית מיינדפולנס בקבוצה. הקורס יאפשר למשתתפים להבין מודל מארגן של הדרך בה ניתן להעביר את התירגול לקבוצות וההבדל בין תהליך זה לבין תהליך טיפולי. הקורס יציג מודל שפיתחה מתי ליבליך להנחייה של מיינדפולנס בקבוצות. המשתתפים יתבקשו ליישם את העקרונות הללו על קבוצה קטנה בין המפגשים, לכתוב שאלות ולדון בחוויה.

תהליכים קבוצתיים מבוססי מיינדפולנס (22.5 ש"א) בהנחיית הגב' שירה פורת.

נתמקד ונעמיק ביישום של תהליך הלמידה במרחב הטיפולי. המפגשים יהוו מרחב של התבוננות ושיתוף בתהליך הלמידה האישי והקבוצתי, ומיכל לעיבוד ואינטגרציה של החומרים התיאורטיים והחוויתיים מהסדנאות המרוכזות. נחקור את החיבור להמשגות השונות מתוך החוויה האישית, באמצעות תרגילים קונטמפלטיביים, התנסויות בתרגולי תנועה מודעת, תרגילי כתיבה, סימולציות טיפוליות ושיתוף.

שנה ג'

CFT - טיפול ממוקד חמלה מתקדם: עבודה עם זוגות - משברים, אינטימיות ומיניות (27 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס.

בקורס מתקדם זה נפגוש את היישומים של הטיפול ממוקד חמלה בעבודה עם זוגות. נפתח את היכולת להכניס חמלה לקשרים זוגיים הנמצאים במשבר, ונבין את המקום של הגישה בעבודה עם קשיים בתחום האינטימיות והמיניות. בתהליך זה, נשלב למידה תיאורטית קלינית עם תרגולים והתנסויות אישיים, בעזרת הדמיון, תנועה ומגע במטרה להכיר את החוויה מבפנים. כמו כן, נלמד את התרגולים הזוגיים לפיתוח חמלה מתוך הבודותרפיה.

מיינדפולנס, מוח וקשב: מחקר המוח לטיפול בהפרעות קשב וריכוז (27 ש"א) בהנחיית ד"ר ריקרדו טרש.

סדנה אשר תתמקד בשני נדבכים מרכזיים. ראשית, סקירת ספרות מחקרית המתמקדת בהשפעות הפיזיולוגיות והמוחיות של תרגול קשיבות, תוך הקניית ידע בסיסי באנטומיה ופיזיולוגיה מוחית, וכלים

למידת פעילות ומבנה המוח (אלקטרופיזיולוגיה ושיטות הדמיה מוחית). שנית, הצגת הקשר בין קשיבות לקשב, תוך התמקדות במודלים מרכזיים של רשתות קשביות, הפרעות קשב, ושיטות לאימון קשבי. דגש יושם במחקרים הבוחנים את ההשפעות המיטיבות של תרגול קשיבות על קשב בקרב ילדים ומבוגרים עם בעיות קשב.

מיינדפולנס וחמלה בעבודה עם ילדים (27 ש"א) בהנחיית גב' רביד בוגר.

בשנים האחרונות הולך ומתרחב המחקר על תכניות טיפוליות וחינוכיות מבוססות מיינדפולנס וחמלה לפיתוח מיומנויות חברתיות רגשיות בקרב ילדים. בקורס נלמד דרכים בהם ניתן לשלב מיינדפולנס וחמלה בעבודה טיפולית עם ילדים, מתבגרים והורים. מטרת הקורס הינה להרחיב את מנעד הדרכים בהן ניתן לשלב מיינדפולנס וחמלה בעבודה הטיפולית. נכיר תכניות המשלבות תרגולים קונטמפלטיביים מהמזרח ביחד עם גישות מבוססות מחקר כמו ACT, CFT, MBCT. נתבונן במקביל על דרכים לעבוד עם ילדים בשלבים התפתחותיים שונים וכיצד לרתום את ההורים ו/או לעבוד ישירות עם ההורים על מנת לתמוך בשינוי הסביבה והתקשורת עם ילדיהם. יינתן זמן להיוועצות וחשיבה משותפת על דרכים יצירתיות לשילוב מיינדפולנס וחמלה במהלך טיפולי.

טיפול מבוסס מיינדפולנס בטרואמה וחרדה (27 ש"א) בהנחיית ד"ר יערה ניצן.

בקורס זה נלמד את יסודות העבודה לטיפול בטרואמה בתרפיית קבלה ומחויבות. כיצד נראה טיפול מיועד טראומה ואיך טיפול כזה משפיע על מידת ההתגייסות של המטופל לתהליך? באילו מן הגורמים במודל הגמישות בפסיכולוגיה נבחר בכדי להתחיל התערבות טיפולית בטרואמה? נבחן כיצד מכניסים המשגה של טראומה לפורמולציה וכיצד היא משנה את דרך ההתערבות הטיפולית. נלמד על המאפיינים הייחודיים לעבודה עם טראומה בקשר הטיפולי, בניית אמון, הפחתת הימנעות ומגע עם החוויה בזירת הטרואמה המתגרת ונבחן כיצד תיווך נכון של המשגה והחינוך הפסיכולוגי ישפיע על הפחתת סימפטומים.

גוף, תנועה ומגע (27 ש"א) בהנחיית מר שנטם זוהר.

סדנה חווייתית לסיכום עמודת המיינדפולנס ההתייחסותי בתכנית. נדון ונתרגל שילוב של עבודת גוף, מגע קל ואופציונאלי ותנועה במערכת היחסים הקלינית. נחקור את האומץ להיות נוכחים ואת הפגישה והפרידה בהקשר הטיפולי ובחויית הלומדים בתכנית. נתרגל נשימה, הרפיה עמוקה, שחרור ושמירה על קשר מעבר לנוכחות הפיזית המיידית.

הדרכה קלינית - פרקטיקום שנה ג' (50 ש"א) בהנחיית מר גבו וייס, גב' שירה פורת.

שנת ההדרכה הקלינית מאפשרת הטמעה ופיתוח היכולת ליישם התערבויות טיפוליות מתוך גישות מבוססות מיינדפולנס וחמלה אשר נלמדות בתכנית. קורס זה מאפשר את פיתוח הקשר התומך בין הסטודנטים, המשך התפתחות אישית והעמקה בדרך, חיזוק תחושת הנוחות להביא את הנלמד אל המרחב הטיפולי וחקירה מעמיקה של קשיים ואתגרים המשותפים לכולנו. בכל מפגש נשלב בין תרגול ובין הצגת מקרים קליניים שהסטודנטים יעלו. כמו כן, נתעדכן על מאמרים ומחקרים קליניים, ספרות מרכזית והתפתחויות בעולם בתחום.

סגל המרצים

מתי ליבליך היא שותפה מייסדת ומנהלת הכשרות מקצועיות במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, ונמנית עם בכירות המורות למיינדפולנס בארץ. היא מפתחת ומנחה הכשרות פרקטיות ותיאורטיות בנושא מיינדפולנס לאנשי טיפול וחינוך במסגרות שונות מזה שני עשורים, תוך אינטגרציה בין גישות מיינדפולנס מודרניות מבוססות מחקר לבין ההגות הבודהיסטית המסורתית. מתי היא שותפה מייסדת

ומרכזת התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס בביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן בה היא גם מנחה. בנוסף, מתי שותפה לכתיבה והנחיית הקורס הדו-שנתי לאנשי חינוך בנושא מיינדפולנס וחמלה עצמית בביה"ס לחינוך באוניברסיטת תל-אביב, ומנחה את המפקחות על היועצות החינוכיות במשרד החינוך. מתי היא כותבת ועורכת רב המכר 'מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו' ו'שבילי המיינדפולנס - מרחבי תרגול ביומיום'. היא מתרגלת ולומדת את תחום המיינדפולנס מזה 30 שנה.

שנטם דוד זוהר, שותף מייסד ומרכז התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בר אילן, מוביל תכנית ההכשרה וקבוצת התרגול הרב שנתיית בתנועה אותנטית ומפתח שיטת התקשורת הקשובה. הוא מרצה בתואר השני בפסיכולוגיה קלינית שבאוניברסיטת תל אביב. שנטם הוא בעל תואר שני והכשרה קלינית בפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס ממכון קרונה ואוניברסיטת מידלסקס, אנגליה, מטפל בקליניקה פרטית ומתרגל מדיטציה מזה כשלושים שנה.

ד"ר יערה ניצן היא בעלת תואר שני ושלישי בפסיכולוגיה קלינית, חוקרת ומתמחה בטיפול בגישות קוגניטיביות התנהגותיות בדגש על טיפולים מבוססי מיינדפולנס. עבודת הדוקטורט שלה התמקדה במנגנוני הפעולה של מיינדפולנס בהקשרי לחץ, דיכאון וטראומה. ד"ר ניצן מדריכה ומלמדת את גישת הקבלה והמחויבות.

גבו וייס הוא פסיכותרפיסט וראש תכנית ההכשרה למטפלים בתחום הזוגיות, המיניות והאינטימיות בעבודה טיפולית לאנשים עם מוגבלויות בבית הספר לעבודה סוציאלית, היחידה ללימודי המשך שבאוניברסיטת בר אילן. גבו חבר באגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי, באגודה הישראלית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית ובאגודה הישראלית לטיפול מיני. הוא מתרגל אומנויות לחימה ומיינדפולנס.

ד"ר יקיר קריצמן הוא פסיכולוג קליני מומחה, מדריך מוסמך לטיפול, מדריך ומרצה בתכנית "תרפיה מבוססת-מיינדפולנס" באוניברסיטת בר-אילן בקורס "מיינדפולנס ופסיכואנליזה", מטפל ומדריך באופן פרטני מטפלי פסיכותרפיה מגישות שונות. בוגר תכנית הכשרה של SBTI ומכון Esalen לפסיכותרפיה ממוקדת-גוף וסדנאות נוספות הקושרות גוף, נפש ורוח. מושפע כ 20 שנה מראיית עולם בודהיסטית. יקיר כתב את הפרק "מיינדפולנס ופסיכואנליזה: המרחב הטיפולי כהתהוות קשובה", בתוך הספר מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו, הוצאת כתר.

שירה פורת היא בעלת תואר שני בטיפול בתנועה, הבעה ויצירה מאוניברסיטת אנטיוך בניו המפשייר, ארה"ב. היא בוגרת תכנית ההכשרה בתנועה אותנטית של המכון לתנועה אותנטית בקליפורניה ובוגרת תכנית ההכשרה בפסיכותרפיה יונגיאנית של החברה הישראלית לפסיכולוגיה אנליטית. שירה עבדה כמטפלת בתנועה במחלקות אשפוז יום ושיקום פסיכיאטריות, ובמחלקות לאשפוז סגור. בנוסף היא לימדה בתכנית להכשרת מורים של בית הספר לחינוך של האוניברסיטה העברית ובתכנית לריפוי בעיסוק בהר הצופים. כיום שירה מטפלת בילדים ובהוריהם ומדריכה סטודנטים ביחידה לרפואת גוף נפש של המרכז לבריאות הנפש גהה. היא מטפלת בילדים ובמבוגרים בקליניקה פרטית בתל אביב ומשלבת פסיכותרפיה יונגיאנית בגישות מבוססות מיינדפולנס.

ד"ר ריקרדו טרש הוא שותף מייסד ומנהל המחקר במרכז לחינוך קשוב ואכפתי. ריקרדו חבר סגל בביה"ס לחינוך וביה"ס סגול למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב. הוא מתרגל מדיטציה ויוגה מזה 30 שנה ובמהלך 10 השנים האחרונות משלב הוראה ומחקר על מיינדפולנס בתחום האקדמי. ריקרדו פיתח תכנית להוראת מיינדפולנס לילדים וחוקר את ההשפעות של תכנית זו ותכניות חינוכיות אחרות בקרב ילדים ומורים. בנוסף, הוא חוקר את ההשפעות של תרגול מיינדפולנס בקרב מבוגרים עם הפרעות קשב ו/או דיסלקסיה על מדדים מוחיים, קוגניטיביים ורגשיים.

רביד בוגר היא שותפה מייסדת ומנהלת קשרי קהילה במרכז לחינוך קשוב ואכפתי. רביד הינה פסיכולוגית חינוכית, עובדת בשירות הפסיכולוגי החינוכי בו היא הקימה את פורום קשיבות לשילוב מיינדפולנס וגישות מהגל השלישי בשירותים הפסיכולוגיים החינוכיים. היא שותפה בפיתוח תוכן ויישום של התכנית הזמנה לנתינה אכפתית (Call to Care) בישראל, ויועצת ייחודיות בתחום של מיינדפולנס באגף למחקר ופיתוח של משרד החינוך. היא מפתחת ומנחה השתלמויות מבוססות מיינדפולנס וחמלה לקידום מיומנויות חברתיות והרווחה האישית והחברתית של צוותי טיפול וחינוך, מבוגרים וילדים. לרביד רקע עשיר בלימוד והוראת מחול בישראל ובצרפת ובעשור האחרון מתרגלת יוגה, מעמיקה בודהיזם ומטפלת בגישות המשלבות מיינדפולנס, טבע ותנועה.

ענבר שיפרוני הינה בעלת תואר שני בטיפול בתנועה מלסלי קולג', מנחת MBSR (בוגרת תכנית ההכשרה של מכון מודע), מנחת מיינדפולנס בעמותת תובנה ומנחת תנועה אותנטית (בוגרת תכנית ההכשרה של שנטם דוד זוהר). היא מתרגלת ויפאסנה ומיינדפולנס כ- 12 שנה ומטפלת בקליניקה בפרדס חנה.

הילה וייס הינה בוגרת התכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס (אוניברסיטת בר-אילן) ובעלת תואר שני בפסיכולוגיה חינוכית (אוניברסיטת בן גוריון). הילה מטפלת בא/נשים המתמודדים עם משברי בריאות בפסיכותרפיה משולבת מיינדפולנס בקליניקה בכרכור, ומנחה סדנאות ותהליכי מיינדפולנס לנשים החיות עם כאב כרוני. היא מתרגלת מיינדפולנס כחמש שנים. הילה ייסדה ומנהלת את עמותת "אגם - קהילת אהלרס-דנלוס וגמישות יתר בישראל", הפועלת לקידום המודעות והמענים הרפואיים לתסמונת אהלרס-דנלוס במערכת הבריאות.

ד"ר יסמין פולדר-הד היא פסיכולוגית ייעוצית שמטפלת בגישת CBT ומיינדפולנס. בעבר עבדה כפסיכולוגית במערכת הרפואה הבריטית וכמרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת סיטי בלונדון. כיום מטפלת במבוגרים ונוער בקליניקה בגליל המערבי ומרצה במרכז הבינתחומי בהרצליה. חברה מומחית באיט"ה - הארגון הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי.