



מיינדפולנס וחמלה - משאבים לחוסן אישי ומקצועי

תשפ"ה

קורס מקצועי וחיוני בנושא מיינדפולנס וחמלה, המבססת תרגול אישי מעמיק שמטרתו לטפח את המיומנויות הרגשיות-חברתיות לאנשי ונשות המקצועות החברתיים (חינוך, טיפול, ייעוץ, חינוך א-פורמלי, רווחה, בריאות וכד') ואנשים המעוניינים. ות לרכוש ידע וכלים לשילוב מיינדפולנס וחמלה בחייהם. האישיים.

מתכונת היברידית המשלבת לימודים פרונטליים ומקוונים – פרטים נוספים בהמשך המסמך.

ניהול אקדמי: מתי ליבליך.

מרצה ראשי: אילת ירון.

מרצים אורחים: מתי ליבליך, ד"ר רוני ברגר.

לבוגרי הקורס תינתן קדימות מותנה ראיון לקורס מנחים שיפתח בעתיד.

רקע:

מיינדפולנס או קשיבות היא המודעות העולה מהבאת תשומת לב להווה מרגע לרגע באופן מכוון ובלתי שיפוטי. זהו אימון מנטלי של הפניית 'קשב חשוף' אל החוויות המתהוות בתוכנו בכל רגע נתון, המאפשר חקירה של ההרגלים המנטליים שלנו והבנייה מחודשת שלהם באופן מיטיב.

חמלה היא יחס מיטיב (או מוטיבציה) שעשוי לעלות בנו אל מול קושי. זו היא איכות הניתנת לאימון ופיתוח, והיא מתקשרת לרווחה נפשית ולחוסן אל מול אתגרי חיינו. **חמלה עצמית** מתארת עבודה מכוונת וממוקדת של שינוי היחס השלילי שלנו אל חוויות לא נעימות, ליחס שיש בו איכויות של חום, קבלה, יציבות ותמיכה. לפעמים נדמה שאנו יודעים לתת יחס כזה בקלות יחסית לאנשים היקרים לנו, אך מתקשים מאוד להפנות את אותו יחס אל עצמנו בזמנים של קושי.

ישנו קשר עמוק בין מיינדפולנס לבין חמלה. בעוד שמיינדפולנס מאמן אותנו להפנות סוג קשב פתוח, ער וסקרן אל עבר החוויות החיצוניות והפנימיות, חמלה (עצמית) מכוונת את מבטנו אל היחס המורגל שלנו אל עצמנו ואל האחר בזמנים של קושי, אתגר או מה שנתפס בעינינו ככישלון.

... כתובתנו

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה

ביה"ס לחינוך - בניין שרת, חדר 425

ת"ד 39040 אוניברסיטת תל-אביב 6139001

... פרטי התקשרות

טלפון: 03-6408466, 6408162

פקס: 03-6408157

דוא"ל: morim@tauex.tau.ac.il

... אתר המרכז

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

פייסבוק:

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



התחומים של **חינוך וטיפול מבוססי מיינדפולנס וחמלה** מתפתחים במהירות בשנים האחרונות במערכת החינוך בפרט ובמערכות ציבוריות בכלל. 2,000 מחקרים אקדמיים מתפרסמים בשנה בתחומים אלו, ומצביעים על כך שלפרקטיקות של מיינדפולנס וחמלה יתרונות רבים עבור אנשי המקצועות החברתיים, המלווים ילדים ונוער. העיקריות שבהן:

- הפחתת לחץ, חרדה ושחיקה נפשית;
- שיפור השלומות (well-being), החוסן הנפשי ותחושת מסוגלות;
- שיפור במיומנויות הקשב והריכוז;
- שיפור במיומנויות בין אישיות לרבות אמפתיה, הכלה וקבלה, ועוד.

עוד מראים המחקרים כי התרגול האישי לא רק משפר את איכות חייו (או חייה) של המבוגר האחראי, אלא גם משפיע באופן ישיר ועמוק על מוטביו (לדוגמה הפחתת רמות לחץ בקרב תלמידים ושיפור באקלים הכיתתי).

הקורס מיינדפולנס וחמלה כמשאבים לחוסן אישי ומקצועי מיועד לאנשי ונשות המקצועות החברתיים (חינוך, טיפול, ייעוץ, חינוך א-פורמלי, רווחה, בריאות וכד') ואנשים המעוניינים. ות לרכוש ידע וכלים לשילוב מיינדפולנס וחמלה בחייהם. האישיים.

דרכי ההוראה בקורס נשענות על ניסיונם, צרכיהם ואפיוניהם של המשתתפים, בשילוב התנסויות חווייתיות, למידה תאורטית, עבודה ותרגול בינאישיים, שיח עמיתים, חשיבה ושיתוף הדדיים. הקורס משלב הרצאות חווייתיות ותרגול התנסותי.

החוויה ההתנסותית נבנית תוך יצירת קישור להיבטים חברתיים-מקצועיים, בשיח מקצועי ורפלקטיבי. במהלך הקורס יחשפו חברי הקבוצה לתכנים עדכניים ולמחקר בתחומי המיינדפולנס והחמלה בכלל, ובהקשרם לתחום החינוך והמפגש הבינאישי. בנוסף, יושם דגש על העמקת הלמידה העצמית, תוך שימוש בכתיבה ותיעוד החוויה ותרגול סוג הקשב שנלמד בין המפגשים. פרויקט הגמר יכלול רפלקציה של המשתתפים לאור הלמידה בקורס, וקישור לחומרים התאורטיים שנלמדו.

מטרות הקורס:

- ביסוס תרגול אישי וחקירה פנימית על בסיס קשיבות (מיינדפולנס) וחמלה עצמית, כולל הבנה תיאורטית מעמיקה של המנגנונים שבבסיס התרגול.
- יישום מבט זה ביחסים בסביבה האישית והמקצועית.

... 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



קהל יעד:

אנשי ונשות המקצועות החברתיים (חינוך, טיפול, ייעוץ, חינוך א-פורמלי, רווחה, בריאות וכד') ואנשים המעוניינים. ות לרכוש ידע וכלים לשילוב מיינדפולנס וחמלה בחייהם.ן האישיים.

דרישות:

- נוכחות מלאה ואקטיבית בכלל המפגשים.
- קריאות חובה.
- תרגול אישי בין המפגשים.
- לעובדי הוראה המבקשים גמול השתלמות: עבודת סיכום שנה בהקשר חינוכי, שמטרתה יישום הנלמד בשדה החינוכי.

תעודה וגמול השתלמות:

תעודה:

לעומדים בהצלחה בדרישות הלימודים תוענק תעודה מטעם אוניברסיטת תל אביב והמרכז לחינוך קשוב ואכפתי. יובהר כי תעודת זו אינה מעידה על הסמכה מקצועית להנחייה, או השתייכות מקצועית למרכז לחינוך קשוב ואכפתי, וכי אין בדבר הקבלה לקורס משום הבטחת תעסוקה במסגרת המרכז.

גמול השתלמות והחזר מקרנות ההשתלמות:

גמול השתלמות עם ציון לעובדי הוראה של משרד החינוך

מאושר לגמול השתלמות בתהליך של מסלול אישי, עפ"י הפירוט הבא (בהתאם לתנאי משרד החינוך):

עוז לתמורה/עולם ישן: 60 שעות

אופק חדש: 60 שעות בשבתון בלבד

נדרש מילוי טופס הגשת בקשה למפקח.ת על הפיתוח המקצועי במחוז.

טופס בקשת מסלול אישי - ניתן לקבל ממזכירות המרכז

גמול השתלמות לעובדים סוציאליים

... 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



הקורס מוכר לגמול השתלמות ע"י איגוד העובדים הסוציאליים ועל פי כללי "הועדות להכרה כיחידת ידע מקצועי"/איגוד העובדים הסוציאליים. יוכרו שעות שאינן שעות פרקטיקום וייעוץ אישי. על עובדים סוציאליים להגיש את הבקשה לגמול ע"פ נהלי וכללי הועדות הנ"ל.

מבנה הקורס ואופן הלמידה:

היקף: 60 שעות אקדמיות.

הקורס בנוי מ:

- 16 מפגשי לימוד ותרגול.
- 4 הרצאות אורח.

הקורס יתקיים אחת לשבוע בימי ב' בין השעות 17:15-19:45 במתכונת היברידית - כשני שליש מן המפגשים באוניברסיטת תל אביב פרונטלי וכשליש מן המפגשים באופן מקוון סינכרוני.

יובהר כי הקורס נתון להנחיות והגבלות של משרדי הממשלה והאוניברסיטה. במידה וגופים אלו לא יאפשרו המשך למידה פרונטלית, המפגשים יועברו למתכונת מקוונת על מנת לאפשר את המשכיות תהליך הלמידה.

נושאי ליבה בקורס:

מיינדפולנס - הגדרות, מנגנונים ויישום בשדה החינוכי

- מפגש פתיחה - היכרות, תרגול והגדרות המיינדפולנס.
- הרגלים מנטליים ועבודה עם האורחים.
- כיצד מטפחים ביסוס מיינדפולנס בגוף ובטון ריגשי: מוקדי הקשב וטכניקות.
- מטון ריגשי לרגשות ממש - טיפוח המוכנות לחוות וטכניקות מפגש עם רגשות.
- עבודה עם מחשבות בגישה מבוססת מיינדפולנס - אי היטמעות קוגניטיבית.
- מיינדפולנס כבסיס לחוסן אישי וקהילתי בסביבה החינוכית.

... 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



חמלה עצמית - הגדרות, מנגנונים ויישום בשדה החינוכי

- הבסיס הניורו-פיזיולוגי להבנת השימוש בגישות מבוססות מיינדפולנס וחמלה.
- תיאוריית ההיקשרות והשפעתה על קשיבות וחמלה.
- שלושת אופני החמלה והדרכים להתמודד עם חסמי החמלה.
- כיצד להתמודד עם ביקורת עצמית ובונה ולטפח חמלה עצמית.
- כלים לאימון המיינד להיות חמלתי – איכויות מטיבות ומיומנויות לפתוח חמלה.
- מבוא לטיפול קשיבות ויכולות חברתיות רגשיות בבתי ספר.
- הטמעת מיינדפולנס וחמלה בשגרה המקצועית.

צוות הקורס:

מרצה ראשית:

גב' אילת ירון יועצת חינוכית ולשעבר המפקחת על היועצות במחוז חיפה, מרצה במכללת אורנים ויועצת בבית הספר הבינ"ל בטכניון. היא לומדת ומלמדת מיינדפולנס למעלה מ-20 שנים במסגרות שונות, ומלווה חולים ובני משפוחיהם בהתמודדות עם מחלות קשות בדרך המיינדפולנס. אילת מנחה מוסמכת במרכז לחינוך קשוב ואכפתי במסגרתה היא מנחה צוותי הוראה ותלמידים.

מרצים אורחים:

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

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

... 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

עלות הקורס:

דמי רישום - 150 ש"ח

שכר לימוד - 3,900 ש"ח

תכנית מפגשים:

פתיחת הלימודים עודכן לתאריך 09.12.24

הקורס מתקיים בימי שני, בין השעות: 17:15-19:45

היקף: 60 שעות, 20 מפגשים, שנה"ל תשפ"ה

מס' מפגש	תאריך	נושא	מרצה
1 פרונטלי	9.12.24	מפגש פתיחה – היכרות, חוזה, תרגול והגדרת מיינדפולנס	אילת ירון
2 פרונטלי	16.12.24	הבסיס הנוירופיזיולוגי להבנת השימוש בגישות מבוססות מיינדפולנס	אילת ירון
3 זום	23.12.24	רכיבי המיינדפולנס, שאלון מיינדפולנס, 3 מעגלי הוויסות	אילת ירון
	30.12.24	חופשת חנוכה	
4. פרונטלי	6.1.25	זיהוי אוטומטים, הרחבת המרחב בין גירוי לתגובה, מעבר מהכרה לתודעה	אילת ירון
5 זום	13.1.25	מיינדפולנס מבוסס חושים וגוף (למשל קשב לצלילים, הליכה (מודעת, אכילה מודעת, מנחים שונים	אילת ירון
6 פרונטלי	20.1.25	האורחים 5 מיינדפולנס בחיי היום יום	אילת ירון
7 זום	27.1.25	?מנגנונים של שינוי – הולצל. כיצד מיינדפולנס עובד	אילת ירון
8 פרונטלי	3.2.25	מיינדפולנס, הרחקה קוגניטיבית	אילת ירון
9 פרונטלי	10.2.25	מיינדפולנס וערכים	אילת ירון
10 פרונטלי	17.2.25	עבודה עם רגשות – (פארב) תרגול מפגש עם הלא נעים	אילת ירון
11 זום	24.2.25	Rain מודל עבודה מבוסס מיינדפולנס	אילת ירון

... כתובתנו

המרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה

ב"ה"ס לחינוך - בניין שרת, חדר 425

ת"ד 39040 אוניברסיטת תל-אביב 6139001

... פרטי התקשרות

טלפון: 03-6408466, 6408162

פקס: 03 – 6408157

דוא"ל: morim@tauex.tau.ac.il

... אתר המרכז

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

פייסבוק:

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



אילת ירון	שלושת סוגי החמלה	3.3.25	12 פרונטלי
אילת ירון	(חמלה עצמית עדינה וחמלה עצמית עוצמתית) (נף וגרמר	10.3.25	13 פרונטלי
אילת ירון	תאורית ההיקשרות והשפעתה על מיינדפולנס וחמלה, חסמים לחמלה	17.3.25	14 זום
אילת ירון	עבודה עם ילדים ובני נוער בגישות מבוססות מיינדפולנס	24.3.25	15 פרונטלי
ד"ר רוני ברגר	טראומה ומיינדפולנס	31.3.25	16 פרונטלי
ד"ר רוני ברגר	טראומה וחמלה	7.4.25	17 זום
מתי ליבליך	שורשי המיינדפולנס בבודהיזם	21.4.25	18 פרונטלי
מתי ליבליך	שורשי החמלה בבודהיזם	28.4.25	19 זום
אילת ירון	מפגש סיכום הקורס	5.5.25	20 פרונטלי

... כתובתנו

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

... פרטי התקשרות

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

... אתר המרכז

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