



# מיינדפולנס וחמלה - משאבים לחוסן אישי ומקצועי

## תשפ"ה

תכנית מקצועית וחוויתית 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.

### 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](mailto: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).

**התכנית למיינדפולנס וחמלה כמשאבים לחוסן אישי ומקצועי** מיועדת 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 בתכנית** נשענות על ניסיונם, צרכיהם ואפיוניהם של המשתתפים, בשילוב התנסויות חווייתיות, למידה תאורטית, עבודה ותרגול בינאישיים, שיח עמיתים, חשיבה ושיתוף הדדיים. התכנית משלבת 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 התכנית:

- 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.

## 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. האישיים.

... 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](mailto: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



## 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 לתוכנית משום הבטחת תעסוקה במסגרת המרכז.

### גמול השתלמות והחזר מקרנות ההשתלמות:

גמול השתלמות עם ציון לעובדי הוראה של משרד החינוך יעודכן בהמשך בהתאם לתנאי משרד החינוך לשנה"ל תשפ"ה

## מבנה הקורס ואופן הלמידה:

היקף: 60 שעות אקדמיות.

הקורס בנוי מ:

- 16 מפגשי לימוד ותרגול.
- 3 הרצאות אורח.

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

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

... 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](mailto:morim@tauex.tau.ac.il)

... אתר המרכז

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

פייסבוק:

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



## נושאי ליבה בתכנית:

### 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.
- עקרונות הנחית מיינדפולנס: תפקיד המנחה - היכולת להדהד את שלבי התהוות החוויה, טיפוח תהליך קבוצתי מבוסס קשיבות, התמודדות עם אתגרים תרגולים.
- עקרונות הנחית מיינדפולנס: התמקדות בתגובות המנחה לשיתופים והתמודדות מבוססת מיינדפולנס עם התנגדויות.

### 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: טיפוח קשיבות ויכולות חברתיות רגשיות בבתי ספר.

... 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](mailto: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

## צוות התכנית:

**גב' מתי ליבליך** מייסדת-שותפה 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' 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 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' 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 במסגרתו היא מנחה צוותי הוראה ותלמידים.

## עלות התכנית:

דמי רישום - 150 ש"ח

שכר לימוד - 3,900 ש"ח

... 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](mailto: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