



# הכשרת מנחי מיינדפולנס בגישת MBSR

לשנת 2026-2027 - תקנון הרשמה והשתתפות

התוכנית מקנה מיומנויות של הוראת מיינדפולנס בקבוצה לפי הקורס הנחקר והידוע ביותר בעולם: הפחתת מתחים באמצעות מיינדפולנס (MBSR). בוגרי התוכנית מלמדים מיינדפולנס ומנחים מדיטציה במסגרות רבות – קופות חולים, בתי חולים, מרפאות, ארגונים ובאופן פרטי.

במהלך הקורס נעבור מלהיות מתרגלים מנוסים של מיינדפולנס ונתבסס כמנחי מדיטציה ומדריכי מיינדפולנס. נכיר את פרוטוקול MBSR לעומק ולרוחב, ונלמד איך ללמד על מנת לשרת את משתתפי הקורסים בהתאמה לאתגרי התקופה.

התוכנית פותחה במכון מודע, אוניברסיטת רייכמן על ידי ד"ר אסף פדרמן בשיתוף עם פרופ' נאוה לויט בן-נון ובהדרכה של המרכז למחקר והוראה של מיינדפולנס באוניברסיטת בנגור ויילס, בריטניה (Centre for Mindfulness Research and Practice). היא פעלה במכון משנת 2013 עד 2022. אחרי יציאת המכון לשבתון בשנת 2023, התוכנית עברה לפעול באופן פרטי על ידי אסף פדרמן במרכז למיינדפולנס בחיפה, והחל משנת 2026 מנוהלת בחסות המרכז לחינוך קשוב ואכפתי.

תנאי הקבלה ותכני הלימוד עונים על הסטנדרטים המקובלים בעולם להכשרת מנחי MBSR.

## תנאי קבלה

- בעלי ניסיון משמעותי בתרגול מדיטציית מיינדפולנס והיכרות עם גישות MBSR או MBCT.
- השתתפות בקורס MBSR או MBCT שהועבר על ידי מורה שהוכשר לכך והתקיים בחמש השנים האחרונות.
- נסיון מקצועי רלוונטי.
- תרגול מיינדפולנס קבוע (5 פעמים בשבוע) בשנתיים האחרונות.
- השתתפות בשני ריטריטים בני 6 ימים (5 לילות) בשתיקה: ויפאסנה, או מדיטציית תובנה.
- לפחות אחד הריטריטים התקיים בשלוש השנים האחרונות.
- המלצה ממורה מוכר למיינדפולנס / מדיטציה.

ההשתתפות מותנית במילוי הצהרת בריאות.

## תהליך ההרשמה

1. מילוי טופס הרשמה.
2. ראיון אישי - לעונים לדרישות תנאי הקבלה.
3. תשלום דמי רישום.
4. הסדרת שכר לימוד
5. השלמת תנאים חסרים (במידת הצורך).

התשלום של המקדמה מהווה אישור והסכמה מלאה לתקנון זה. ההרשמה תיחשב סופית רק לאחר הסדרת התשלום וקבלת אישור בכתב מהנהלת התוכנית.

## תשלומים

- א. דמי רישום: 900 ₪ (נגבים עם הקבלה לתוכנית).
- ב. שכר לימוד: 9,920 ₪.
- ~ ניתן לפריסה של עד 6 תשלומים ללא ריבית.
- \* הנחה בסך 200 ₪ (9,720 ₪) תינתן למשלמים את מלוא שכר הלימוד בהעברה בנקאית חד-פעמית.
- ג. עלות ריטריט: 1650 ₪ לאדם בחדר זוגי
- ד. הדרכה בפרקטיקום: כ-75 ₪ לפגישה (סה"כ כ-590 ₪).
- ~ לא יתאפשר תשלום במזומן.
- ~ טרם פריסת תשלומים באשראי יש לוודא כי מסגרת האשראי מתאימה להתחייבות.
- ~ ניתן לשלם בהוראת קבע באשראי ללא תפיסת המסגרת ושם החלוקה ל6 תשלומים בלבד.
- ~ יש להשלים את שכר הלימוד המלא עד לתאריך 12.09 ולאחר מכן מקדמה תחשב כמספיקה לשריון מקום בקורס.

## מדיניות ביטולים

- עד 60 יום לפני תחילת הקורס – החזר של 50% מדמי הרישום (450 ₪).
- עד 30 יום לפני תחילת הקורס – החזר מלא של שכר הלימוד (9,920 ₪), ללא דמי הרישום.
- עד 7 ימים לפני תחילת הקורס – החזר של 75% משכר הלימוד (7,440 ₪), ללא דמי הרישום.
- פחות מ-7 ימים לפני תחילת הקורס – החזר של 50% משכר הלימוד (4,960 ₪).
- לאחר תחילת הלימודים – לא יינתן החזר על שכר הלימוד.

הנהלת התוכנית שומרת לעצמה את הזכות שלא לקבל מועמד או להפסיק השתתפות מטעמי התאמה מקצועית או בריאותית. במקרה כזה יוחזר שכר לימוד יחסי ממועד ההפסקה ואילך, לפי שיקול דעת ההנהלה.

## ריטריט

ההשתתפות בריטריט היא חובה ומהווה חלק בלתי נפרד מההכשרה. התשלום מועבר לספק חיצוני ומבוצע כהתחייבות קבוצתית. לפיכך, לא יינתן החזר עבור תשלום הריטריט לאחר ביצוע ההתחייבות לספק, אלא אם נמצא משתתף מחליף ובכפוף לתנאי הספק.

## הדרכה

- א. התשלום על ההדרכה ייגבה בסביבות דצמבר 2026 לקראת תחילת הפרקטיקום.
- ב. התשלום הוא בעבור 8 פגישות הדרכה. לא יינתן החזר או קיזוז על פגישות שלא היית בהן.
- ג. התשלום הוא כולל, בעבור כל סדרת ההדרכה במלואה.

## אופן הודעת ביטול

- א. הודעה על ביטול תימסר בכתב בלבד לדוא"ל התוכנית.
- ב. על המשתתף לוודא קבלת אישור חוזר.
- ג. המועד הקובע הוא מועד קבלת ההודעה בפועל.

## השתתפות ונוכחות

ההשתתפות בכל חלקי התוכנית היא חובה:

- 16 מפגשים שבועיים.
- ריטריט מלא (שלישי-שבת).
- 8 מפגשי הדרכה.

חובת נוכחות מינימלית:

- 13 מתוך 16 מפגשים.
- 4 מתוך 5 ימי ריטריט.
- 6 מתוך 8 מפגשי הדרכה.

~ הריטריט יתקיים בימים שלישי עד שבת **15-19/12/2026**

~ פתיחה: יום שלישי 10:00 בבוקר.

~ סיום: יום שבת 16:30 אחרי הצהריים.

~ הריטריט מתקיים בתנאים של התכנסות ובידוד, ללא טלפונים סלולריים, ועם פרקי זמן של שתיקה.

~ אין אפשרות לצאת או לעבוד בזמן הריטריט.

~ לוי"ז הריטריט מתחיל ב 7:00 בבוקר ומסתיים ב 21:00.

; יש להשתתף בכל ימי הריטריט. אין אפשרות להגיע באיחור או לצאת לפני סופו.

## תעודה

תעודת הסיום מותנית:

- בעמידה בדרישות הנוכחות.
- בהשלמת פרקטיקום.
- בעמידה בסטנדרטים מקצועיים.

א. הצטרפות לפרקטיקום תלויה בשיקול דעת ראש התוכנית.

ב. משתתף שלא ישלים פרקטיקום יקבל תעודה מותאמת, מוגבלת לשנה.

ג. למסיימים בהצלחה את כל המסלול תינתן תעודה הכשרה כמנחי מיינדפולנס בגישת MBSR מטעם המרכז

לחינוך קשוב ואכפתי, בחתימת ראש התוכנית ד"ר אסף פדרמן.

ד. על הצד האחורי של התעודה יצויינו תכני הלימוד ומבנה התוכנית באופן שמתאים למקובל בתחום

ההכשרות למנחי MBSR בעולם.

## הערות כלליות

העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבצע שינויים בתוכניות עקב אילוצים בלתי צפויים תוך התחשבות

מקסימלית במשתתפים.

המסלול יתקיים בכפוף להגבלות משרדי הממשלה \ כוח עליון. במקרים חריגים יערכו התאמות בלוי"ז ובפורמט

על מנת להבטיח רציפות מקסימלית של הלימוד.

הודעה על כל שינוי בתוכנית תשלח למשתתפים באמצעות דוא"ל ובמקרים דחופים באמצעות הודעת

טקסטואוטסאפ. יש להקפיד להתעדכן באופן שוטף באמצעי תקשורת אלו, ולעדכן את הנהלת התוכנית

בהקדם במקרים יוצאי דופן של אי-זמינות.