

סילבוס התכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס

601 שעות אקדמיות

*הסילבוסים המפורטים לכל קורס בתכנית מופיעים לאחר הסקירה הכללית

שנה א: 225 שעות לימוד אקדמיות

135 שעות אקדמיות פרונטליות

90 שעות און ליין

פתיחת שנה. 4.5 שעות אקדמיות
מנחים: גב' מתי ליבליך, מר שנטם זוהר

שורשי המיינדפולנס בפסיכולוגיה הבודהיסטית. 67 שעות אקדמיות. 29 פרונטליות, 38 און ליין
מנחה: גב' מתי ליבליך

מיינדפולנס התייחסותי א': מצע להתמרת המפגש הקליני. 22.5 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: מר שנטם זוהר

תרפיית קבלה ומחויבות ACT א'. 52.5 שעות אקדמיות. 14 פרונטליות 38 און ליין
מנחה: רוני עצבה

מבוא לטיפול ממוקד חמלה. 22.5 שעות אקדמיות פרונטליות מנחה: מר גבו וייס

מיינדפולנס ופסיכואנליזה. 34 שעות אקדמיות. מתוכן 20 פרונטליות ו14 אונליין

מנחה: ד"ר יקיר קריצ'מן

תהליכים קבוצתיים מבוססי כוח הטבע. 22.5 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: גב' רביד בוגר

שנה ב: 191 שעות לימוד אקדמיות.

135 שעות אקדמיות פרונטליות, 56 שעות און ליין

מיינדפולנס התייחסותי ב': מצע להתמרת המפגש הקליני. 76 שעות. 27 שעות פרונטליות, 40 און ליין.
מנחה: מר שנטם זוהר

טיפול ממוקד חמלה מתקדם. 27 שעות פרונטליות
מנחה: מר גבו וייס

מיינדפולנס במחקר המערבי. 29.5 שעות אקדמיות. 13.5 פרונטליות, 16 און ליין
מנחה: מר איל שרמן

עקרונות הנחיית מיינדפולנס ועבודה עם התנגדויות. 13.5 שעות פרונטליות
מנחה: גב' מתי ליבליך

תהליכים קבוצתיים מבוססי מודל כוח הטבע . 22.5 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: הגב' רביד בוגר

סמינר קליני - תרפיית קבלה ומחויבות (ACT) 27 שעות
מנחה: ד"ר יסמין פולדר

מהגוף אל המוח ובחזרה: מבט של חקר המוח על מקומו של הגוף בתהליכים רגשיים וחברתיים - ד"ר יוליה
גולנד 4.5 שעות

שנה ג: 185 שעות לימוד אקדמיות
135 שעות אקדמיות פרונטליות, 50 שעות און ליין

טיפול ממוקד חמלה מתקדם: עבודה עם זוגות - משברים, אינטימיות ומיניות. 18 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: מר גבו וייס

הפעילות הספונטנית של המוח והתודעה והשלכותיה עבור תרגולי מיינדפולנס : תובנות מחקר המוח
9 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: ד"ר יוליה גולנד

מיינדפולנס וחמלה בעבודה עם ילדים. 27 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: גב' רביד בוגר

התמודדות עם אירועי קיצון טראומתיים מנקודת מבט ממוקדת החלמה וקשיבות 27 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: ד"ר תולי פלינט

סדנה מתקדמת בפסיכולוגיה בודהיסטית. 27 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: גב' מתי ליבליך

הדרכה בהדהוד פסיכואנליטי - פרקטיקום שנה ג'. 50 שעות אקדמיות און ליין
מנחים: מר גבו וייס, ד"ר יקיר קריצ'מן

היכרות עם : **Mindfulness Based Cognitive therapy - MBCT** 18 שעות אקדמיות פרונטליות
מנחה: חנן יפת

יקיר קריצ'מן - סיכום תהליך ההדרכה -4.5 שעות

שיחת סיכום - מתי ליבליך ושנטם זוהר 4.5 שעות

סילבוסים מפורטים: שנה א

שורשי המינדפולנס בפסיכולוגיה הבודהיסטית- שנה א'

מנחה – גב' מתי ליבליך

67 שעות אקדמיות. 29 פרונטליות, 38 און ליין

בקורס זה נלמד את תירגול המינדפולנס באופן חווייתי ותאורטי. הקורס סוקר את הגישות של הפסיכולוגיה הבודהיסטית שמהן עלה המונח מינדפולנס. 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 מינדפולנס כפי שהן מתוארות במסורת הבודהיסטית לבין הגישה המיוצגת בפסיכולוגיה המערבית המודרנית. קורס זה מאפשר לתלמידים בנייה של תירגול מינדפולנס אישי ורקע והבנה בשורשים מהם הגיע התירגול והמונח של קשיבות.

מפגשים פרונטליים:

מפגש	נושא	ביבליוגרפיה לקריאה
סופ"ש 1 מפגש פתיחת שנה 4.5 שעות אקדמיות	מפגש משותף של מרכזי התכנית- הכרות, הסברים, ותחילת הלימוד	
סופ"ש 1 4.5 שעות אקדמיות	מבוא לבודהיזם-המקום של מינדפולנס בתוך ההגות: סקירה היסטורית של זרמי הבודהיזם השונים.	התפתחות המסורות הבודהיסטיות: דרום, מרח, צפון ומערב. עמ'318-295 מתוך גתין ר'. (2014) בודהיזם היסטוריה הגות ותירגול. הוצאת אלטרנטיבות
סופ"ש 2 9 שעות אקדמיות	בין סבל לכאב. התפיסה הבודהיסטית לחקירה של מצבי סבל: מה ההבדל בין סוגי הסבל השונים, כיצד ניתן לעבוד באופן מיומן עימם. מהו שיחרור מסבל בהגות הבודהיסטית. התפיסה הבודהיסטית	1. מתי ליבליך בין כאב לסבל וייסורים: הגישה הבודהיסטית לקשב חשוף (mindfulness). אתר פסיכולוגיה עברית: https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2771 2. ליבליך, מ' (2018) שורשי המינדפולנס בהגות הבודהיסטית, בתוך: ליבליך מ' (עורכת) מינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תירגול, הגות ויישומים. הוצאת כתר.

<p>3. ליבליך, מ. (2020) מתחת לאבק- לחשוף את התודעה הערה. עמ' 45-81 בתוך: ליבליך מ. עורכת שבילי המיינדפולנס מרחבי תירגול ביומיום.</p>	<p>לגבי פוטנציאל התודעה הערה. מודל שבעת המרכיבים המאזנים של התודעה הערה וכיצד מיינדפולנס משתלב בתוכו.</p>	
<p>ג'וזף גולדסטין "מיינדפולנס, מדריך מעשי להתעוררות" הוצאת הקיבוץ המאוחד עמ' 178-188, 201-208</p>	<p>חמשת המצרפים- תפיסת העצמי בבודהיזם.</p>	<p>סופ"ש 3 4.5 שעות אקדמיות</p>
<p>מבוא לדרך. עמ' 6-21 כתב העת של בודהיזם לישראל, אסופת מאמרים 6. הדרך הנאצלת בעלת שמונת הנתיבים.</p>	<p>הדרך כפולת השמונה המובילה לשיחרור התודעה. נפגוש את הפרקטיקה הבודהיסטית הנוגעת בשאלות של אתיקה, תירגול מנטלי ותפיסות אינטלקטואליות.</p>	<p>סופ"ש 4 6.5 שעות אקדמיות</p>
<p>1. ליבליך, מ. וקמחי ל. (2018) מיינדפולנס וחמלה עצמית. בתוך: מ. ליבליך, (עורכת) מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תירגול, הגות ויישומים. הוצאת כתר.</p> <p>2. Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassioas predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and match nonmeditators. Journal of Positive Psychology. 7 (3), 230-238.</p>	<p>חמלה בהגות הבודהיסטית. סקירת הזרמים הבודהיסטים השונים בהקשר לאיכות המנטלית של חמלה וחמלה עצמית.</p>	<p>סופ"ש 5 4.5 שעות אקדמיות</p>

מפגש	נושא	ביבליוגרפיה - קריאה
מפגש 1 4 שעות אקדמיות	הדרשות המסורתיות בבודהיזם העוסקות בשלבי התירגול של מיינדפולנס: הדרשה על ביסוס הקשב	הדרשה על תשומת הלב עמ' 95-114. בתוך: ארבל , ק. (2016) דברי הבודהה תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, ההוצאה לאור על שם חיים רובין.
מפגש 2 4 שעות אקדמיות	16 שלבי תירגול המיינדפולנס: הדרשה על תשומת הלב עם השאיפה והנשיפה. הבנת 4 השלבים הראשונים	הדרשה על תשומת הלב לשאיפה ולנשיפה עמ' 114-125. בתוך: ארבל , ק. (2016) דברי הבודהה תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, ההוצאה לאור על שם חיים רובין.
מפגשים 3,4 2 שעות אקדמיות כל אחד	מיומנות המפגש עם רגשות לא נעימים- וודנה: תחושות ריגשיות כמפתח לעבודה עם סבל	הדרשה על החץ עמ' 87-90 בתוך: ארבל , ק. (2016) דברי הבודהה תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, ההוצאה לאור על שם חיים רובין.
מפגשים 5,6 2 שעות אקדמיות כל אחד	מיומנות המפגש עם מחשבות, תפיסות ועמדות. מהו המיינד לפי הבודהיזם.	ליבליך, מ. (2020) מיינדפולנס בחיי היומיום. עמ' 22-45 בתוך: ליבליך, מ. עורכת שבילי המיינדפולנס מרחבי תירגול ביומיום.
מפגשים 7,8 2 שעות אקדמיות כל אחד	טיפוח איכויות מנטליות מיטיבות לאור הבודהיזם: מהי סנקהרה 51 תצורות מנטליות והמשך מודל 7 הרכיבים של התודעה הערה	1. ליבליך, מ. (2020) מתחת לאבק- לחשוף את התודעה הערה. עמ' 45-81 בתוך: ליבליך מ. עורכת שבילי המיינדפולנס מרחבי תירגול ביומיום. 2. Thích Nhất Hạnh (2013) 51 Mental Formations
מפגשים 9,10 2 שעות אקדמיות כל אחד	ברהמה ויהארה- איכויות חסרות גבול. מהן, וכיצד ניישם חמלה עצמית בתוך תירגול מיינדפולנס: טיפוח התכוונות ידידותית- מטה	הדרשה על ההתכוונות האוהבת. עמ' 29-32 בתוך: ארבל , ק. (2016) דברי הבודהה תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, ההוצאה לאור על שם חיים רובין.
מפגשים 11,12 2 שעות אקדמיות כל אחד	המשך ברהמה ויהארה: מהי שמחה ואלו סוגי שמחה מתקיימים בבודהיזם. כיצד שמחה תומכת בחמלה- ההבדל בין מצוקה אמפטית לחמלה במחקרי מוח.	1. How Compassion Became Painful, Bhikkhu Anālayo. Journal of Buddhist Studies, Vol. XIV, (2017) pp. 85-114 2. Tania Singer, Olga M. Klimecki, Empathy and compassion, Current Biology, Volume 24, Issue 18, 2014, Pages R875-R878,
מפגשים 13,14 2 שעות אקדמיות כל אחד	המשך ברהמה ויהארה: מהי יציבות מנטלית כאיכות של קשר בבודהיזם וכיצד מטפחים אותה	אופקהא (איזון הנפש) כתב העת של בודהיזם בישראל, גיליון ינואר-פברואר 2020
מפגשים 15, 16	חמלה: סקירה של הזרמים הבודהיסטיים והקשר למונח ה"ריקות"	רוב ברביאה (2020) ראייה שמשחררת מדיטציות על ריקות והתהוות מותנית.

		2 שעות אקדמיות כל אחד
	סיכום השנה	מפגש 17 שעות 2 שעות אקדמיות

ביבליוגרפיה:

ארבל, ק. (2016) דברי הבודהה תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, הוצאה לאור על שם חיים רובין.

ברביאה ר. (2020) ראייה שמשחררת מדיטציות על ריקות והתהוות מותנית. פרס הוצאה לאור.

גתין, ר'. (2014) בודהיזם היסטוריה הגות ותירגול. הוצאת אלטרנטיבות.

כתב העת של בודהיזם לישראל, אסופת מאמרים 6. הדרך הנאצלת בעלת שמונת הנתיבים.
<https://www.buddhism-israel.org/wp-content/uploads/2018/03/bud6-Road-Press.pdf>

ליבליך, מ (2012) בין כאב לסבל וייסורים: הגישה הבודהיסטית לקשב חשוף (mindfulness). אתר פסיכולוגיה עברית
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2771>

(2018) שורשי המיינדפולנס בהגות הבודהיסטית, בתוך: ליבליך מ' (עורכת) מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תירגול, הגות ויישומים. הוצאת כתר.

(2020) מיינדפולנס בחיי היומיום. עמ' 22-45 בתוך: ליבליך, מ. עורכת שבילי המיינדפולנס מרחבי תירגול ביומיום. הוצאת כתר.

(2020) מתחת לאבק- לחשוף את התודעה הערה. עמ' 45-81 בתוך: ליבליך מ. עורכת שבילי המיינדפולנס מרחבי תירגול ביומיום. הוצאת כתר

(2018) כיצד זה עובד? מקשב פשוט לתהליך שינוי מעמיק, בתוך: מ. ליבליך, (עורכת) מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו. הוצאת כתר

' (2018) המסע מהעצמי אל המרחב: אופק המיינדפולנס בתוך: מ. ליבליך, (עורכת) מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו. הוצאת כתר.

תירגול, הגות ויישומים. הוצאת כתר.

ליבליך, מ' וקמחי ל' (2018) מיינדפולנס וחמלה עצמית. בתוך: מ. ליבליך, (עורכת) מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תירגול, הגות ויישומים. הוצאת כתר.

How Compassion Became Painful, Bhikkhu Anālayo. Journal of Buddhist Studies, Vol. XIV, (2017) pp. 85-114

Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and match nonmeditators. Journal of Positive Psychology. 7 (3), 230-238.

Bishop, S. R., Lau, M. , Shapiro, S. , Carlson, L. , Anderson, N. D., Carmody, J. , Segal, Z. V., Abbey, S. , Specia, M. , Velting, D. and Devins, G. (2004), Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11: 230-241. doi:[10.1093/clipsy.bph077](https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077)

Chödrön, P. and Kornfield, J. (2017) *The Wondrous Path of Difficulties*. Lion's Roar, October 15, 2017
Retrieved: <https://www.lionsroar.com/the-wondrous-path-of-difficulties/>

Tania Singer, Olga M. Klimecki, Empathy and compassion, *Current Biology*, Volume 24, Issue 18, 2014, Pages R875-R878, ISSN 0960-9822,

Thích Nhất Hạnh (2013) 51 Mental Formations.
<https://plumvillage.org/transcriptions/51-mental-formation/>

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102

מיינדפולנס התייחסותי א': מצע להתמרת המפגש הקליני

מנחה - מר שנטם זוהר
אסיסטנטית - יעל אבינתן
22.5 שעות אקדמיות פרונטליות

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 הבינאישי והקליני לחלקי הדיבור המודע, האזנה הקשובה, השתיקה וההמולה.

מפגש	נושא	ביבליוגרפיה - קריאה
1. 4.5 שעות	מבוא למיינדפולנס התייחסותי בתכנית: תקשורת קשובה, תנועה אותנטית וההדגמות הקליניות. תרגול ארבעת מצבי השיח הקשוב: דיבור, האזנה, שתיקה והמולה. תיאור תר"מ במרחב הבינאישי	זוהר, ש. תקשורת קשובה: מיינדפולנס בשדה הקשר (2018) פרק בתוך: מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תירגול הגות ויישומים. מתי ליבליך, עורכת. הוצאת כתר.
2. 4.5 שעות	הסיפור העכשווי: תרגול הקשיבות משהה את היווצרותם של נרטיבים אוטומטיים, ובכך מספק למתרגלים מרווח מבורך בין אינטראקציה לתגובתיות רפלקסיבית. נתרגל כיצד לשהות במרווח זה ולצאת ממנו לפעולה מיטיבה.	Farb, Norman et al (2007) <u>Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference</u> . Oxford University Press, 2007, 2,313-322
3. 4.5 שעות	אמפקט הקשר וגמישות הצורך: נתיידד עם ההעברה הסומטית ועם תודעת העד כמרכיבים מרכזיים בהדהוד המתמשך בשדה הקשר. איך נדע מה שלי ומה שלך? מתי אבחנות כאלה תומכות בשפיות ומתי הן מכשול ליצירת מגע והעמקת האמון בקונטקסט הבינאישי והטיפולי?	Pitty, A, 2009, Transference and Countertransference: A Core Process Perspective.
4. 4.5 שעות	המנעד המחומש של היחס לעצמי ולאחר: מתקיפה, דרך ביקורת והערכה לקבלה וחמלה.	
5. 4.5 שעות	הזהות המשתנה: לאופן שבו אנו תופסים ומייצגים את עצמנו נודעת השפעה משמעותית על רווחתנו האישית ועל יכולתנו לתרום לרווחתם של אחרים. נלמד שלוש אופנויות עצמי ואת שימושיהם המיטיבים יותר ופחות בשדה הקשר ובמפגש הקליני.	

ביבליוגרפיה:

זוהר, ש. תקשורת קשובה: מיינדפולנס בשדה הקשר (2018) פרק בתוך: מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תירגול הגות ויישומים. מתי ליבליך, עורכת. הוצאת כתר.

Farb, Norman A. S., Segal, Zindel V., Mayberg, Helen, Bean, Jim, McKeon, Deborah, Fatima, Zainab, Anderson and Adam K. (2007) Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. Oxford University Press, 2007, 2,313-322

Pitty, A, 2009, Transference and Countertransference: A Core Process Perspective.

Sills F. (2009) *Being and Becoming; Psychodynamics, Buddhism and the origins of selfhood*, Berkeley: North Atlantic Books.

Van der Kolk, B. A. (1989). The compulsion to repeat the trauma: Re-enactment, revictimization, and masochism. *Psychiatric Clinics of North America*, 12, 2, 389-411.

מבוא לתרפיית קבלה ומחויבות (ACT) - שנה א'

מנחה – רוני עצבה

52.25 שעות אקדמיות 14.25 פרונטליות 38 זום

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.

מפגשים פרונטליים:

מפגש	נושא מפגש	ביבליוגרפיה - קריאה
מפגש 1 5.2 שעות אקדמיות	מבוא ל ACT – שורשי התיאוריה והרקע להתפתחותה, קישור למסורת הקוגניטיבית התנהגותית, המודל הרפואי (השלכותיו ואלטרנטיביות).	Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). <i>Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change</i> . Guilford Press. (chapters 1)
מפגש 2 4.5 שעות אקדמיות	על כוחה של ההימנעות ותפקידה בהתפתחות ושימוש של פסיכופתולוגיה, הימנעות מרגשות לא נעימים. התנסות חווייתית בחוויות קשיבות במרחב הקשר הטיפולי. בחינת העמדה הנוכחת מול עמדת reflecting דרך תרגול ולמידה.	Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i> . New Harbinger Publications. (chapters 1)
מפגש 3 2.75 שעות אקדמיות	מבוא למודל הגמישות הפסיכולוגית, הימנעות חווייתית, Cognitive defusioni – חיבור לתיאוריה דרך התנסות ותרגילים	Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. <i>Psychotherapy in Australia, 12(4)</i> , 2-8.
מפגש 4 4.5 שעות אקדמיות	תרגול ערכים, התנסות בניסויים התנהגותיים בהתאם למקרה וקביעת הפעולה המחויבת. פורמולציה טיפולית בACT	Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i> . New Harbinger Publications. (chapters 2)

מפגשי זום:

מפגש	נושא	ביבליוגרפיה- קריאה

Harris, R. (2011). <i>The happiness trap</i> . ReadHowYouWant. Com	מלכודת האושר	מפגש 1
Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). <i>Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change</i> . Guilford Press. (chapter 2)	הברית הטיפולית ותפיסת הקשר בACT, חינוך פסיכולוגי על רגשות, הימנעות והמודל הדיאלוגי לקשר	4 שעות אקדמיות
Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i> . New Harbinger Publications. (chapters 1)	קבלה, העצמי המתבונן	מפגש 2 4 שעות אקדמיות
Luoma, J. B., & Hayes, S. C. (2009). 16 COGNITIVE DEFUSION. <i>General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy, 181</i> .	Cognitive defusion ונוכחות ברגע ההווה היבטים של השפעה על דיכאון וחרדה	מפגש 3-4 2 שעות אקדמיות כל אחד
Wilson, K. G., Murrell, A. R., Hayes, B. T. I. S., Follette, V. M., & Linehan, M. (2004). Values-centered interventions: Setting a course for behavioral treatment.	ערכים כאופק טיפולי	מפגש 5-6 2 שעות אקדמיות כל אחד
Neff, K., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. <i>Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being, 78-106</i> .	חמלה עצמית וACT	מפגשים 7-8 2 שעות אקדמיות כל אחד
Case Formulation worksheet - 2016 version - Russ Harris	תרגול המשגה ופורמולציה על מקרים טיפוליים	מפגשים 9-10 2 שעות אקדמיות כל אחד
Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. <i>Prevention science, 9(3), 139-152</i> .	Relapse prevention	מפגשים 11-12 2 שעות אקדמיות כל אחד
	התנסות בפורמולציה טיפולית	מפגשים 13-14 2 שעות אקדמיות כל אחד

	התנסות בפורמולציה טיפולית	מפגשים 15-16 2 שעות אקדמיות כל אחד
	סיכום שנה	מפגש 17 2 שעות אקדמיות

מבוא לטיפול ממוקד חמלה – CFT

שנה א', 22.5 ש"א

גבו וייס

פרוט השיעורים (כל שיעור 4.5 ש"א)

מפגש ראשון

הגדרות ומודלים של חמלה לפי ה-CFT ובבדדהיזם והחיבור בין מיינדפולנס לחמלה : תיאוריה ותרגול – "רגע של חסד" ו- "הנווה האישי שלי".

קריאה חובה 1: "מיינדפולנס וחמלה עצמית" כתבו לילה קמחי ומתי ליבליך בתוך: "מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו": כתר הוצאה לאור.

קריאה חובה 2: **What is Compassion?** / Irons & Beaumont / The Compassionate Mind
Workbook: Robinson.

מפגש שני

היכרות עם הביסוס הרעיוני של ה-CFT. הצגת עיקרי הגישה והמודלים המרכזיים: המערכות לוויסות רגשי של גילברט - תיאוריה ותרגול – הנכחת המעגלים בגופנו, ועבודה בציוור עם המעגלים.

קריאה חובה 1: CFT Made Simple: Introduction and Chapter-1: Origins and basic themes
by Russell Kolts / Harbinger Pub

קריאה חובה 2: CFT Made Simple: **Three types of emotions** by Russell Kolts

קריאה רשות: Gilbert, P. (2009). **Introducing compassion-focused therapy**. Advances in psychiatric treatment, vol-15, 199-208

מפגש שלישי

1. "הדרמה של המוח האנושי" לפי ה-CFT. העמקה בעבודה פסיכו-חינוכית עם "המוח המתעתע" כחלק מפיתוח התודעה החומלת: תיאוריה ותרגול.

2. היכרות עם המושג "העצמי החומל" של ה-CFT, כחלק "מהעצמיים המרובים" ומתפיסת העצמי בבודהיזם. : תיאוריה ותרגול – "מכתב חומל לעצמי"

קריאה חובה 1 : **We have tricky brains** by Irons & Beaumont

קריאה חובה 2 : **CFT MADE SIMPLE: "Cultivating the compassionate self"** by Russell

Kults

קריאת רשות : **Understanding and bringing compassion to our multiple selves** על ידי

Irons & Beaumont

מפגש רביעי

"דמות חומלת אידיאלית" – היכרות עם שורשי הרעיון ומהותו : תיאוריה ותרגול.

היכרות עם ה- "בודותרפיה" **Embodiment of Compassion through the Martial Arts** –
מפגש חומל עם הטבע – מדיטציה עם עץ.

קריאת חובה : **Developing our compassionate other** by Irons and Beaumont

קריאת רשות : **CFT Made Simple: Using compassionate imagery: Ideal compassionate image practice**

מפגש חמישי

התנסות בטכניקות של ה-CFT ומפגש סיכום וחזרה :

* חמלה לילד או לילדה הפגיעה שבי

* חמלה לחבר או חברה טובה

* מדיטציות לוויסות עצמי, הרגעה ו-Grounding

קריאת רשות : סבל והרפיה בתוך הלב הנבון של ג'ק קורנפילד

קריאת רשות : אינטימיות עם הפחד בתוך כשהדברים מתפרקים של פמה צ'ודרון

❖ תכנית הקורס הנה גמישה, ופתוחה לשינויים בהתאם לקצב ולצרכי הלימוד של הקבוצה.

ספרים מומלצים:

Irons, C. (2019). **Difficult Emotions: Using Compassion Focused Therapy**. UK: Robinson.

Irons, C. & Beaumont. E. (2017). **The compassionate mind workbook**. London: Robinson.

Gilbert, P. (2010). **Compassion Focused Therapy**. London & New York: Routledge.

Germer, C. K. & Siegel, R. D. (2012). **Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deeping mindfulness in clinical practice**. New York & London: Guilford.

לעצור חניית במעופה – מדיטציה, תנועה וטבע בהשראת מורי זן – לימי כאב וחרדה, גבו וייס, הוצאת "פרדס",

טרם פורסם

מיינדפולנס ופסיכואנליזה

מנחה - ד"ר יקיר קריצ'מן

34.25 שעות אקדמיות 20.25 פרונטליות 14 און ליין

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.

מפגש	נושא	ביבליוגרפיה - קריאה
1) פרונטלי 4.5	מיינדפולנס, פסיכואנליזה ואי-ידיעה	יקיר קריצ'מן "מיינדפולנס ופסיכואנליזה: המרחב הטיפולי כהתהוות קשובה". פורסם בספר "מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו" עורכת מתי ליבליך, הוצאת כתר.
פרונטלי 2.25	מיינדפולנס, פסיכואנליזה ואי-ידיעה	
2) מקוון 2 ש"ל	אי-ידיעה, אמת וביון	תומס אוגדן, הפרק הראשון "אמת ושינוי נפשי: במקום הקדמה", מתוך "להשיב חיים שלא נחיו" בהוצאת עם עובד.
פרונטלי 4.5	ללא זיכרון ותשוקה	

<p>1. וילפרד ר' ביון, הערות על זיכרון ותשוקה. בתוך, ביון בלוס אנג'לס: סמינרים והדרכה. בעריכת ג'וזף אגואיו וברנט מאלין. תרגום ועריכה מדעית משה ברגשטיין, כרמל.</p> <p>2. מייקל אייגן, מחוז האמונה אצל ויניקוט, לאקאן וביון. בתוך פסיכואנליזה התייחסותית: צמיחתה של מסורת. עורכים סטיבן א. מיטשל ולואיס ארון. תולעת ספרים. (החלק העוסק באמונה ב-O של ביון).</p>	<p>ללא זיכרון ותשוקה</p>	<p>3) מקוון 2 ש"ל</p>
	<p>היכולת לשאת תסכול</p>	<p>פרונטלי 4.5</p>
<p>הפרק "מושג האינסוף אצל ביון ובבודהיזם" מתוך ספרה של אסתר פלד "פסיכואנליזה ובודהיזם: על היכולת האנושית לדעת", בהוצאת רסלינג.</p>	<p>ללא זיכרון ותשוקה</p>	<p>4) מקוון 2 ש"ל</p>
<p>פרק 7 (פונקציית אלפא) מתוך הספר "החשיבה הקלינית של וילפרד ביון" שכתבו סימינגטון וסימינגטון, בהוצאת תולעת ספרים</p>	<p>היכולת לשאת תסכול</p>	<p>5) מקוון 2 ש"ל</p>
<p>1. הפרק "על אי-היכולת לחלום", מתוך הספר "על אי-היכולת לחלום", שכתב תומס אוגדן, בהוצאת עם עובד.</p>	<p>חלימה</p>	<p>6) מקוון 2 ש"ל</p>

2. הפרק "אמנות זו של הפסיכואנליזה: לחלום חלומות שלא נחלמו וזעקות שנקטעו", מתוך הספר "על אי-היכולת לחלום", שכתב תומס אוגדן, בהוצאת עם עובד.		
מייקל אייגן, הפרק "ממשיכה למדיטציה" מתוך הספר "תחושת מוות נפשי", הוצאת תולעת ספרים.	השפעה	7) מקוון 2 ש"ל
אבנר ברגשטיין, כאן, שם ואי-שם: מחשבות על המפגש עם אזורים נידחים בנפש, בתוך, סזורה, תולעת ספרים	סזורה והשאינו-דבר	8) מקוון 2 ש"ל
	שאלות, תשובות וסיכום	9) פרונטלי 4.5 ש"ל

ביבליוגרפיה נוספת:

- מייקל אייגן, קשרים חבולים. כרמל.
- דנה אמיר, התחביר האוטיסטי כשימוש הופכי בנקודת עוגב. בתוך תהום שפה. מאגנס.
- וילפרד ר' ביון, ללמוד מן הניסיון. תולעת ספרים.
- וילפרד ר' ביון, קשב ופרשנות. תולעת ספרים.
- עמירה ערן, בלהה פרידמן ורינה שלף, החלום כסולם וכסמל: חלומות ופתרונם בהגות היהודית וביצירה בת זמננו. מכון מופת.
- אסתר פלד, פסיכואנליזה ובודהיזם: על היכולת האנושית לדעת. רסלינג.
- קרלוס קסטנדה, מסע לאיכטלאן: משנתו של דון חואן. זמורה ביתן.
- Wilfred R. Bion, Transformations. Karnac
- Michael Eigen and Aner Govrin, Conversations with Micahel Eigen. Karnac

- שנה א - תהליכים קבוצתיים מבוססי מודל כוח הטבע
- מנחה: רביד בוגר
- 22.5 שעות אקדמיות
- המפגשים יהוו מרחב של התבוננות ושיתוף בתהליך הלמידה האישי והקבוצתי, ומיכל לעיבוד ואינטגרציה של התכנים התיאורטיים והחוויתיים מהסדנאות המרוכזות. העבודה תתבסס על מודל כוח הטבע המשלב בין תיאוריות פסיכולוגיות לבין מחקרים אודות תרומת הטבע ותרגולי מיינדפולנס. במפגשים נייצר התקשרות מיטיבה בשלושת מרכיבי המודל – עצמי, חברה וטבע – ויחסי הגומלין ביניהם על מנת לאפשר הפנמה של תהליכים אישיים ובין אישיים במרחב מכיל ומוגן.
- המתודה תכלול פרקטיקות קונטמפלטיביות: אקו-מיינדפולנס, תנועה, משחקיות, יצירה, שיח וכתיבה.
- המפגשים יתקיימו בין השעות 14:00-17:30, 4.5 שעות כל מפגש
- מפגש 1 ב- 10/28: לך בעקבות הטבע והכל כבר יקרה לבד (לאו צה, ספר הטאו) - המפגש הראשון יוקדש להכרות, יצירת סטיג ומרחב מיטיב לעיבוד והבעה של התהליכים האישיים והקבוצתיים ולהכרות עם המרקם האנושי בקבוצה. נתייחס למיינדפולנס בטבע: בין שהייה לעשייה ומוקדי הקשב כפי שבאים לידי ביטוי בסביבות חוץ, כאמצעים לעיבוד וביטוי החוויה והלמידה במהלך סוף השבוע.
- מפגש 2 ב- 30/12: הנתיבים היעילים ביותר אל הנשמה מחוברים לטבע (ב. פלוטקין, אמנות הנשמה) - נתבונן בתהליכים הקבוצתיים הנרקמים והטבע או הסביבה כ"השלישי בטיפול" או לחלופין, כשותף במעשה הטיפולי. נעבד את התכנים והחוויות של הסדנאות בדרכים השלכתיות בחיבור לטבע. כהמשך להבניית הסטיג, נתייחס לשאלות כמו מה דרוש לי כמטפל/ת ומשתתף/ת בקבוצה כדי להרגיש מוגנות ובטחון.
- מפגש 3 ב- 24/02: לומדים להנות ממרק מלון מר (תיך נהאת האן, זן ואמנות הצלת הפלנטה). נכיר בארעיות, ההשתנות המתמדת, ויציאה מאיזור הנוחות כהזדמנות לתרגול יציבות, איזון, פתיחות וקבלה כלפי החוויה. נקשר זאת לאתגרים הנחווים בחיים, ביחסים בין מטפל למטופל וכפי שעולים מהנלמד בסדנאות של התכנית.
- מפגש 4 ב- 13/04: "אנחנו אף פעם לא לבד, אנחנו אף פעם לא חסרי אונים, כל מה שנעשה נחשב, זה מקור נחמה אמיתי." (הנזירה מסירות אמת, זן ואמנות הצלת הפלנטה). מאפייני הטבע והטבע האנושי - הפצעה וצמיחה, מחזוריות ואוניברסליות של הרגשות - כמקור לנחמה וחמלה עצמית. נזהה כיצד כמטפלים וכקבוצה, ע הדומה והשונה, ניתן לחוות שייכות למשהו גדול יותר, בעל משמעות רחבה המעודדת פעולה מיטיבה.
- מפגש 5 ב- 22/06: "כוכב הלכת הזה שייך לכם, לדורות הבאים. גורלכם וגורל כדור הארץ נמצאים בידיכם" (תיך נהאת האן, זן ואמנות הצלת הפלנטה). המפגש יוקדש לסיכום התהליך שעברו המשתתפים במהלך השנה הראשונה של התכנית. ניעזר במודל העבודה של כוח הטבע כדי להתבונן על הדרך שהמשתתפים עברו כיחידים שפגשו את עצמם פוגשים עולם דרך המשגות חדשות, תרגולים אישיים ובינאישיים שנלמדו בקורסים והסדנאות במהלך השנה. נתבונן בחופש לבחור את שבילי הנוכחות בהם נפסע במהלך פגרת הקיץ ועד לשנה הבאה.

-
-

- ביבליוגרפיה:
- הראל, א' (31 באוקטובר 2022). מודל "כוח הטבע" לעבודה חינוכית-טיפולית: הטבע כמשאב לפיתוח חוסן רוחה ולחיזוק מיומנויות חברתיות ונפשיות. פסיכולוגיה עברית <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4496>.
- זן ואמנות הצלת הפלנטה (2023), תיך נהאת האן , בתרגום אסנת הופמן וחגית הרמון, הוצאת רדיקל
- שבילי המיינדפולנס: מרחבי תרגול ביום יום (2020). בעריכת מתי ליבליך הוצאת כתר.
- שורק, א. (2014). על הקשר בין תודעת ה"לקט" לבין עבודת המטפל. פסיכולוגיה עברית. אוחר מתוך <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3169>
- פלוטניק ב., (2021). אמנות הנשמה. חד קרן בית השראה.
- Mackenzie, R.K. & Livesley, W.J. (1997). מתוך: נ. רוזנוסר. ול. נתן (עורכים), הנחיית קבוצות (עמ' 187-200). ירושלים: מרכז ציפורי
- Bendell, J.; Carr, K. Group Facilitation on Societal Disruption and Collapse: Insights from Deep Adaptation. *Sustainability* **2021**, 13, 6280. <https://doi.org/10.3390/su13116280>
- Bronfenbrenner, U. (1984) Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education*, Vol. 3, 2nd Ed. Oxford: Elsevier. Reprinted in: Gauvin, M/ & Cloe, M. (Eds.), *Readings on the development of children*, 2nd Ed. (1993, pp. 37-43) N.Y.: Freeman.
- Djernis, Dorthe, Inger Lerstrup, Dorthe Poulsen, Ulrika Stigsdotter, Jesper Dahlgaard, and Mia O'Toole. (2019). A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 17: 3202. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173202>
- Jung, Carl Gustav. (2002). *The Earth Has a Soul: The Nature Writings of C.G. Jung*. North Atlantic Books.
- Kaplan, R., & Kaplan. S., (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Naor, L. & Mayeseless, O. (2020) The Art of Working With Nature in Nature-Based Therapies. *Journal of Experiential Education* <https://doi.org/10.1177%2F1053825920933639>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences*, 127, 10-14.

סילבוסים מפורטים: שנה ב

מיינדפולנס התייחסותי ב': מצע להתמרת המפגש הקליני

מנחה - מר שנטם זוהר

76 שעות. 36 שעות פרונטליות, 40 און ליין

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 התיאורטיות בראי מקרים של התלמידים.

מפגש	נושא	ביבליוגרפיה - קריאה
מפגשים 1,2 4.5 שעות כל אחד. ומפגשי זום 1-5	מסיפורים מגבילים לתודעה צלולה	זוהר, ש. מסיפורים מגבילים לנוכחות צלולה (2020) פרק בתוך: שבילי המיינדפולנס: מרחבי תרגול ביומיום. מתי ליבליך, עורכת. הוצאת כתר.
מפגש 3 4.5 שעות ומפגשי זום 6-10	התקשרות והתמסרות, או Attachment VS. Attachment	זוהר, ש. אני תמיד עושה שלושה דברים (2012) פרק בתוך: החיים בגוף (אנגלית). עורכת: מרגיט גלנטר. הוצאת טריאצ'רי, ברידפורט UK.
מפגש 4 9 שעות ומפגשי זום 11-13	Transference, Counter-transference and Transmission כנחות פעילים בשדה הטיפול מבוסס הקשיבות	Falb, M.D. (2012) 'Relational Mindfulness, Spirituality, and the Therapeutic Bond', <i>Asian Journal of Psychiatry</i> , vol.5, pp. 351-354. פרלוב, מאיר, (2009) העברה נגדית, סקירה היסטורית, פסיכולוגיה https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2143 עברית פריימן, עמיר (2018) מערבולות רוח: סתירות ולבטים ביחסי מורה ותלמיד בדרך הרוחני
מפגש 5 4.5 שעות ומפגשי זום 14-16	אגרסיביות, זעם והכשל האמפטי.	Van der Kolk, B. A. (2014). <i>The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma</i> . Penguin Books.
מפגש 6 4.5 שעות	Big Self הודיה ואושר	Kornfield, J. (2000) <i>After the Ecstasy, The Laundry</i> , New York: Bantam Books.

Salzberg, S. (1995) <i>Loving Kindness</i> , Boston: Shambala.		ומפגשי זום 17-20
Wellwood, J. (2002) <i>Toward a Psychology of Awakening</i> . Boston: Shambala Press.		

ביבליוגרפיה נרחבת:

זוהר, ש. תקשורת קשובה: מיינדפולנס בשדה הקשר (2018) פרק בתוך: מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תרגול הגות ויישומים. מתי ליבליך, עורכת. הוצאת כתר.

זוהר, ש. אני תמיד עושה שלושה דברים (2012) פרק בתוך: החיים בגוף (אנגלית). עורכת: מרגיט גלנטר. הוצאת טריאצ'רי, ברידפורט UK .

זוהר, ש. מסיפורים מגבילים לנוכחות צלולה (2020) פרק בתוך: שבילי המיינדפולנס: מרחבי תרגול ביומיום. מתי ליבליך, עורכת. הוצאת כתר.

פרלוב, מ. (2009) העברה נגדית, סקירה הסטורית. בפסיכולוגיה עברית
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2143>

פריימן, ע. (2018) מערבולת רוח: סתירות ולבטים ביחסי מורה ותלמיד בדרך הרוחנית. שוורץ, נסים וזוהר, מיינדפולנס בתנועה לנפגעות טראומה מינית (2015) . בפסיכולוגיה עברית <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3328>

Aposhyan, S. M. (2004). *Body-mind psychotherapy: Principles, techniques, and practical applications*. WW Norton & Company.

Bodhi, B. (2000) *Connected Discourses of the Buddha*. Summerville. Wisdom Publications.

Bollas, C. (1983). Expressive Uses of the Countertransference—Notes to the Patient from Oneself. *Contemp. Psychoanal.*, 19:1-33.

Bromberg, P. (1998). *Standing in the spaces: Essays on clinical process, trauma, and dissociation*. Hillsdale, NJ/London: The Analytic Press.

Caruth, C. (1995). *Trauma and experience: Introduction*. In C. Caruth (ed.), *Trauma: Explorations in memory* (pp. 3-12). Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.

Dhammapala, A. (2005) *A Treatise on the Parami*. www.accesstoinsight.org

Egan, J. & Carr, A. (2005). *Burnout in female counsellor/therapists of the NCS: Studies I,II and III*. Papers presented at the 35th Annual conference of the psychological society of Ireland, Derry, Nov 17-20th)

Falb, M.D. (2012) 'Relational Mindfulness, Spirituality, and the Therapeutic Bond', *Asian Journal of Psychiatry*, vol.5, pp. 351-354.

Gabbard, O. (1999). *Countertransference Issues in Psychiatric Treatment*. American Psychiatric Press.

Goldstein, J. (2013) *Mindfulness: A Practical Guide to Awakening, Sounds True, Kindle Edition*
Grof, S. (1985) *Beyond the Brain*, New York: State University of New York.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.

Jnanananda, S. (2010) *The Transcendent Journey*, Dehra Dun: K Publications.

Jung, C. G. (1995) *Memories, Dreams, Reflections*, London: Flamingo.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

Kaklauskas et al, ed. (2008). *Brilliant Sanity*. Colorado Springs: University of the Rockies Press.

Khandro, R. (2003) *This Precious Human Life*. Massachusetts: Shambala.

King, A. (2008). Pilot study of a mindfulness-based cognitive therapy for combat veterans seeking treatment for PTSD, 24th International Society for Traumatic Stress Studies Annual Meeting. Chicago, IL.

Kornfield, J. (2000) *After the Ecstasy, The Laundry*, New York: Bantam Books.

Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books.

Malhotra, Rajiv (2014). *Indra's Net: Defending Hinduism's Philosophical Unity*. Noida, India: HarperCollins

McGuire W. ed. (1974) *The Freud/Jung Letters*

Mann, D. (1997) *Psychotherapy: An Erotic Relationship*. London.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company.

Salzberg, S. (1995) *Loving Kindness*, Boston: Shambala.

Shantideva. (2006) *The Way of the Bodhisattva*: Revised Edition (Kindle) Shambhala Publications.

Sills, M. (2015) *A Talk on The Parami*, transcribed by Zohar, S.

Succito, A. (2003) *Cultivating the Brahma Vihara*, Cittaviveka.

Thera N. (1999) *The Four Sublime States*, Penang: Inward Journey.

Trungpa, C. (1999) *Great eastern sun*, Boston: Shambala south Asia Editions.

Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*. Penguin Books.

Wellwood, J. (2002) *Toward a Psychology of Awakening*. Boston: Shambala Press.

Winnicott D. W. (1958): 'Hate in the countertransference' in *Collected Papers: through Paediatrics to Psychoanalysis* (London)

Yogananda, P. (1946) *Autobiography of a Yogi*, New York: The Philosophical Library.

Zohar, S. (2010) *Mideast Tango*, Haifa: The Peace Press.

מהגוף אל המוח ובחזרה: מבט של חקר המוח על מקומו של הגוף בתהליכים רגשיים וחברתיים

כיצד יש לאדם יכולת לחוש את גופו ומה התפקיד של חישה זו? אינטרוספציה – חישה המצב הפיזיולוגי של הגוף – היא אחד הגילויים המשמעותיים ביותר בחקר מוח עכשווי. הרצאה זו נותנת מבט מדעי על השאלה המיסתורית של חיבור בין גוף לנפש. נכיר את המסלולים הדו כיווניים בין המוח לגוף, המאפשרים מודעות וויסות של מצבים גופניים. נדבר על הבדלים אינדיבידואליים באינטרוספציה והאם אפשר לשפר יכולת זו. נראה עדויות לכך שהגוף משחק תפקיד פעיל ומשמעותי בקבלת החלטות ובויסות רגשות. ניתן הגדרה מדעית למושגים יומיומיים כגון "תחושת בטן" ו-"חיבור לגוף" ונדבר על איך תובנות אלו יכולות לשפר רווחה פיזית רגשית וחברתית. לבסוף נבחן האם וכיצד תרגולים מנטליים יכולים לשפר את המעברים האינטרוספטיביים העצביים וכן את המודעות והדיוק האינטרוספטיביים של האדם.

מומלץ לקרוא לפני הסדנה את שני המאמרים הבאים:

Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P., & Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology, 6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>

Chen, W. G., Schloesser, D., Arensdorf, A. M., Simmons, J. M., Cui, C., Valentino, R., Gnat, J. W., Nielsen, L., Hillaire-Clarke, C. St., Spruance, V., Horowitz, T. S., Vallejo, Y. F., & Langevin, H. M. (2021). The Emerging Science of Interoception: Sensing, Integrating, Interpreting, and Regulating Signals within the Self. *Trends in Neurosciences, 44*(1), 3–16. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.10.007>

ביבליוגרפיה מלאה:

Brewer, R., Murphy, J., & Bird, G. (2021). Atypical interoception as a common risk factor for psychopathology: A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 130*, 470–508. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.07.036>

Chen, W. G., Schloesser, D., Arensdorf, A. M., Simmons, J. M., Cui, C., Valentino, R., Gnat, J. W., Nielsen, L., Hillaire-Clarke, C. St., Spruance, V., Horowitz, T. S., Vallejo, Y. F., & Langevin, H. M. (2021). The Emerging Science of Interoception: Sensing, Integrating, Interpreting, and Regulating Signals within the Self. *Trends in Neurosciences, 44*(1), 3–16. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.10.007>

Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P., & Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology, 6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>

Farb, N., & Mehling, W. E. (2016). Editorial: Interoception, Contemplative Practice, and Health. *Frontiers in Psychology, 7*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01898>

Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive

awareness. *Biological Psychology*, *104*, 65–74.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.11.004>

Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., Feusner, J. D., Garfinkel, S. N., Lane, R. D., Mehling, W. E., Meuret, A. E., Nemeroff, C. B., Oppenheimer, S., Petzschner, F. H., Pollatos, O., Rhudy, J. L., Schramm, L. P., Simmons, W. K., Stein, M. B., ... Zucker, N. (2018). Interoception and Mental Health: A Roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, *3*(6), 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004>

Khoury, N. M., Lutz, J., & Schuman-Olivier, Z. (2018). Interoception in Psychiatric Disorders: A Review of Randomized Controlled Trials with Interoception-based Interventions. *Harvard Review of Psychiatry*, *26*(5), 250–263.
<https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000170>

Kok, B. E., & Singer, T. (2017). Phenomenological Fingerprints of Four Meditations: Differential State Changes in Affect, Mind-Wandering, Meta-Cognition, and Interoception Before and After Daily Practice Across 9 Months of Training. *Mindfulness*, *8*(1), 218–231. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0594-9>

Nummenmaa, L., Hari, R., Hietanen, J. K., & Glerean, E. (2018). Maps of subjective feelings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(37), 9198–9203.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1807390115>

Pace-Schott, E. F., Amole, M. C., Aue, T., Balconi, M., Bylsma, L. M., Critchley, H., Demaree, H. A., Friedman, B. H., Gooding, A. E. K., Gosseries, O., Jovanovic, T., Kirby, L. A. J., Kozłowska, K., Laureys, S., Lowe, L., Magee, K., Marin, M.-F., Merner, A. R., Robinson, J. L., ... VanElzakker, M. B. (2019). Physiological feelings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *103*, 267–304. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.002>

Quigley, K. S., Kanoski, S., Grill, W. M., Barrett, L. F., & Tsakiris, M. (2021). Functions of Interoception: From Energy Regulation to Experience of the Self. *Trends in Neurosciences*, *44*(1), 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.09.008>

Weng, H. Y., Feldman, J. L., Leggio, L., Napadow, V., Park, J., & Price, C. J. (2021). Interventions and Manipulations of Interoception. *Trends in Neurosciences*, *44*(1), 52–62.
<https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.09.010>

סמינר קליני - תרפיית קבלה ומחויבות (ACT)

מנחה – ד"ר יסמין פולדר

27 שעות אקדמיות

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

מפגשים פרונטליים:

<u>ביבליוגרפיה לקריאה</u>	<u>נושא מפגש</u>	-
1. "The human challenge": chapter 1 of "ACT made Simple" by Russ Harris. 2. The development of the Acceptance and Commitment Therapy Fidelity Measure (ACT-FM) (2019). O'Neill, Latchford, McCracken, Graham.	תזכורת - שלושת הצירים בעבודה האקטית, ACT-FM סמינר קליני - תיאור מקרה ודיון בקבוצות קטנות	מפגש 1 4.5 שעות אקדמיות
The essential guide to the ACT Matrix (2016). Polk, Schoendorff, Webster, & Olaz	מטריקס, עקרונות בסיסיים בעבודה ההתנהגותית-פונקציונלית-הקשרית סמינר קליני: הצגות מקרה בקבוצות הקטנות	מפגש 2 4.5 שעות אקדמיות

<u>ביבליוגרפיה לקריאה</u>	<u>נושא מפגש</u>	-
<p>Relational Frame Theory: An Overview of the Controversy (2009). Gross & Fox.</p>	<p>היכרות עם RFT (תיאוריית מסגור היחסים) והיישום שלה בתוך ACT</p> <p>סמינר קליני: הצגות מקרה בקבוצות הקטנות</p>	<p>מפגש 3</p> <p>4.5 שעות אקדמיות</p>
<p>Self as Context (2022). McHugh & Stapleton</p>	<p>ME אני? הגישה האקטית לתהליכי עצמי</p> <p>סמינר קליני: הצגות מקרה בקבוצות הקטנות</p>	<p>מפגש 4</p> <p>4.5 שעות אקדמיות</p>
<p>Saying Good Goodbyes to Your Clients: A Functional Analytic Psychotherapy (FAP) Perspective (2017). Tsai, Kanter, Gustafsson, Loudon</p>	<p>אומץ אהבה ומודעות: גישת FAP והאופן שגישות התנהגותיות מבוססות הקשר ניגשות לקשיים במערכות יחסים דרך הקשר הטיפולי</p> <p>סמינר קליני: הצגות מקרה בקבוצות הקטנות</p>	<p>מפגש 5</p> <p>9 שעות אקדמיות</p>

טיפול ממוקד חמלה מתקדם – **Advanced CFT**

שנה ב', 27 ש"א

עודכן לקראת שנה"ל תשפ"ו ב 31/1/2025

גבו וייס

פרוט השיעורים (כל שיעור 4.5 ש"א)

מפגש ראשון

1. חזרה – המהות של ה-CMT וה-CFT: פיתוח התודעה החומלת
2. העמקה במודל המעגלים של ה-CFT: תכונות של המערכות והלולאות ביניהן.
3. תפקיד המטפל ב-CFT: לימוד ותרגול

קריאת חובה: CFT MADE SIMPLE: **Role of the therapist in CFT** by Russell Kolts /

Harbinger Pub'

מפגש שני - מפגש כפול

1. התפתחות המערכות לוויסות עצמי בילדות המוקדמת: תרגול "כיצד נרגעתי בילדות"
2. לימוד הפורמולציה של ה-CFT.

קריאת חובה 1: CFT Formulation in Action by Irons and Dale-Hewitt. in Formulation in

2015 Action Dawson and Moghaddam (חובה מעמ' 170 עד הסוף)

קריאת רשות: CFT MADE SIMPLE: **Case Formulation** by Russle Kolts

מפגש שלישי

- ניתוח פונקציונאלי של ביקורת והתקפה-עצמית CFT / **Functional Analysis in**
קריאה חובה: : **FUNCTIONAL ANALYSIS FOR SHAME AND SELF ATTACK**: סיכום
המודל בעברית מתוך סדנא עם גילברט.
קריאת רשות: : **"You are already all you need to be": A case illustration of compassion-**
focused therapy for shame and perfectionism Marcela Matos & Stanley Steind / J Clin
Psychol. 2020; 1–18.

מפגש רביעי

1. **Compassion to our dark sides** / חמלה לחלקים האפלים והדחויים שלנו
לימוד ותרגול: יצירת מגע ושליחת חמלה לילד או לילדה הפגועים שבתוכי.
 2. טיפול ממוקד חמלה בחרדה והתקפי חרדה: עקרונות והתערבות ב-CFT
- קריאה חובה 1: **Working with common difficulties Bringing our compassionate mind to**
shame and self-criticism Irons and Beaumont
קריאת חובה 2: **A Compassion Focused Approach to Anxiety Disorders** by Mary 2010
Welford, International Journal of Cognitive Therapy, 3(2),
קריאת רשות: לעצור חנית במעופה: מדיטציה, תנועה וטבע בהשראת מורי זן – לימי
כאב וחרדה, גבו וייס, טרם פורסם, הוצאת "פרדס".

מפגש חמישי

- טיפול ממוקד חמלה בייאוש ובדיכאון: לימוד ותרגול.
קריאת חובה 1: **Depression: suffering in the flow of life**, by Paul Gilbert 2012
קריאת חובה 2: להשתחרר מכבלי הייאוש מיינדפולנס (וחמלה) לטיפול בדיכאון, של גליה תנאי,
מתוך: "מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו" בעריכת מתי ליבליך, הוצאת כתר.
קריאת רשות: דרך הזן בימי דיכאון, פיליפ מרטיין, הוצאת בבל, 2020

מפגש שישי

1. המחויבות ל"פיתוח התודעה החומלת" – רעיון הבודהיסאטווה.
2. פיתוח חמלה דרך הגוף בעזרת אמנויות הלחימה – **Embodiment of Compassion through the Martial Arts**
3. סיכום הקורס

קריאה מומלצת 1 : **Martial Arts as Radically Embodied Compassion** by Neil Clapton &

Syd Hiskey, *Frontiers in Psychology* Vol-11, 2020

קריאה מומלצת 2 : למצוא יציבות בעין הסערה : בודותרפיה וחמלה בטיפולים מורכבים, גבו וייס,

"פסיכולוגיה עברית", 2020.

קריאה מומלצת 3 : בודותרפיה – היסודות המרפאים של אמנויות הלחימה, גבו וייס, 2019, הוצאה

עצמית

מיינדפולנס במחקר המערבי

מנחה – מר איל שרמן

29.5 שעות אקדמיות. 13.5 פרונטליות, 16 און ליין

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.

מפגש	נושא	ביבליוגרפיה - קריאה
1) פרונטלי 4.5 ש"ל	מה זה מיינדפולנס? <ul style="list-style-type: none"> ● הגדרות מערביות ● ממצאים עיקריים ● הערכה ומדידה 	שאלון חמשת רכיבי הקשיבות (FFMQ) מתוך: Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. <i>Assessment, 13</i> (1), 27-45.
2) מקוון 2 ש"ל	איך זה עובד? מסגרות תאורטיות להבנת מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס	Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. <i>Perspectives on psychological science, 6</i> (6), 537-559.
3) מקוון 2 ש"ל	איך זה עובד?	שם, שם
4) מקוון 2 ש"ל	איך זה עובד?	שם, שם
5) מקוון 2 ש"ל	הצגת מאמרים על ידי הסטודנטים	בחירה מתוך: Bernstein, A, Vago, D. R. , & Barnhofer, T (Eds.) (2019). Mindfulness [Special issue]. <i>Current Opinion in Psychology, 28</i> (1-326).
6) מקוון 2 ש"ל	הצגת מאמרים על ידי הסטודנטים	
7) מקוון 2 ש"ל	איך זה עובד? מסגרות תאורטיות להבנת מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס	Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. <i>Proceedings of the National Academy of Sciences, 117</i> (51), 32197-32206.

	הצגת מאמרים על ידי הסטודנטים	8) מקוון 2 ש"ל
Vago, D. R., & David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. <i>Frontiers in human neuroscience</i> , 6, 296.	איך זה עובד? מסגרות תאורטיות להבנת מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס	9) פרונטלי 4.5 ש"ל
	הצגת מאמרים על ידי הסטודנטים	10) מקוון 2 ש"ל
Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. <i>Psychological Inquiry</i> , 26(4), 293-314.	איך זה עובד? מסגרות תאורטיות להבנת מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס סיכום	11) פרונטלי 4.5 ש"ל

ביבליוגרפיה

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

Bernstein, A., Hadash, Y., & Fresco, D. M. (2019). Metacognitive processes model of decentering: emerging methods and insights. *Current Opinion in Psychology*, 28, 245–251.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.019>

Bernstein, A., Vago, D. R., & barnhofer, T. (2019). Mindfulness [special issue]. *Current Opinion in Psychology*, 28, 1–326.

Bishop, S. R., Kraemer, H. C., Turner, J. A., Anderson, M. L., Balderson, B. H., Cook, A. J., ... Cherkin, D. C. (2004). Mindfulness : A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 230–241.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248.
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078>

Chu, S. T. W., & Mak, W. W. S. (2019). How Mindfulness Enhances Meaning in Life: A Meta-Analysis of Correlational Studies and Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 11(1), 177–193.
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9>

Dahl, C. J., Christine, D. W. M., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(51), 32197–32206.
<https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>

- Damasio, A., & Meyer, K. (2009). *Consciousness: An overview of the phenomenon and of its possible neural basis. The Neurology of Consciousness*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374168-4.00001-0>
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174–189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>
- Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., Mckee, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Frederickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychol Inq.*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>.
- Hadash, Y., & Bernstein, A. (2019). Behavioral assessment of mindfulness: defining features, organizing framework, and review of emerging methods. *Current Opinion in Psychology*, 28(1), 229–237. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.008>
- Hirshberg, M. J., Frye, C., Dahl, C. J., Riordan, K. M., Vack, N. J., Sachs, J., ... Goldberg, S. B. (2022). A Randomized Controlled Trial of a Smartphone-Based Well-Being Training in Public School System Employees During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Educational Psychology*, 114(8), 1895–1911. <https://doi.org/10.1037/edu0000739>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281–306. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Lutz, A., McFarlin, D. R., Perlman, D. M., Salomons, T. V., & Davidson, R. J. (2013). Altered anterior insula activation during anticipation and experience of painful stimuli in expert meditators. *NeuroImage*, 64(1), 538–546. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.09.030>
- Raz, A., & Buhle, J. (2006). Typologies of attentional networks. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(5), 367–379. <https://doi.org/10.1038/nrn1903>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being Richard. *Annual Review of Clinical Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1021/jf60138a019>

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *138*(6), 1139–1171. <https://doi.org/10.1037/a0028168>

Sgherza, T. R., DeMarree, K. G., & Naragon-Gainey, K. (2022). Testing the Mindfulness-to-Meaning Theory in Daily Life. *Mindfulness*, *13*(9), 2324–2336. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01961-0>

Treleaven, D. A. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing*. WW Norton & Company.

Vago, D. R., & David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, *6*(OCTOBER 2012), 1–30. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

עקרונות הנחיית מיינדפולנס ועבודה עם התנגדויות

מנחה - גב' מתי ליבליך

13.5 שעות פרונטליות

בקורס זה נדון על העקרונות של הנחיית מיינדפולנס בקבוצה. בקורס זה נגע בנושא של סדר ההנחיה בקבוצה, מהו מדרג תירגול וכיצד הוא מושפע מהתכוונות המנחה- לפי המודל של "מפת המיינדפולנס" של נאווה לויט בן נון וקרן ארבל.

מפגש	נושא	קריאה וצפייה
מפגש 1 9 שעות אקדמיות	מפת המיינדפולנס- עבודה קבוצתית	קריאת המאמר מפת המיינדפולנס צפייה בהקלטת ההרצאה של פרופ' בינון
מפגש 2 4.5 שעות אקדמיות	עקרונות בניית תירגול הדרגתי מתוך הסאטיפאטנה סוטרה	הדרשה על ביסוס תשומת הלב

ביבליוגרפיה

Levit-Binnun Nava, Arbel Keren, Dorjee Dusana (2021) The Mindfulness Map: A Practical Classification Framework of Mindfulness Practices, Associated Intentions, and Experiential Understandings. *Frontiers in Psychology* VOLUME=12 URL=<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.727857> DOI=10.3389/fpsyg.2021.727857

הרצאה מוקלטת- פרופ' נאווה לויט בינון מתוך הקורס "בגובה העיניים", המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

הדרשה על ביסוס תשומת הלב, בתוך: ארבל, ק. (2016) דברי הבודהה תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, הוצאה לאור על שם חיים רובין.

שנה ב - תהליכים קבוצתיים מבוססי מודל כוח הטבע

מנחה: רביד בוגר

22.5 שעות אקדמיות

המפגשים יהוו מרחב של התבוננות ושיתוף בתהליך הלמידה האישי והקבוצתי, ומיכל לעיבוד ואינטגרציה של התכנים התיאורטיים והחוויתיים מהסדנאות המרוכזות. העבודה תתבסס על מודל כוח הטבע המשלב בין תיאוריות פסיכולוגיות לבין מחקרים אודות תרומת הטבע ותרגולי מיינדפולנס. במפגשים נייצר התקשרות מיטיבה בשלושת הרבדים של המודל – עצמי, חברה וטבע – ויחסי הגומלין ביניהם על מנת לאפשר הפנמה של תהליכים אישיים ובין אישיים במרחב מכיל ומוגן.

המתודה תכלול פרקטיקות קונטמפלטיביות: אקו-מיינדפולנס, תנועה, משחקיות, יצירה, שיח וכתבייה.

המפגשים יתקיימו בין השעות 14:00-17:30, 4.5 שעות כל מפגש

מפגש 1 – הכנת האדמה - מפגש מחודש עם עצמי בקבוצה, בתכנית, בתקופה הנוכחית. נקדיש את המפגש להתבוננות משותפת לאיסוף מחדש והמשך תהליך החקירה והלמידה. נשתף בחיבורים, תובנות ושאלות שעלו במהלך ההפסקה.

מפגש 2 – זריעה ודישון – התמקמות בתכני הלימוד ובקבוצה, זיהוי התנאים הייחודיים הנחוצים לכל אחת ואחד ברמה אישית ובהשתלבות הקבוצתית כדי להבטיח התפתחות מיטיבה. נתבונן במחזוריות של השנה, מה היא מזמנת לנו ומה אנחנו מבקשים בעת הזו על מנת לייצר מקום בטוח להתנסות וחקירה.

מפגש 3 - השתרשות ונביטה – ננסה לפגוש ולתת מקום להתרחשויות פנימיות של כאב, המנעות וסלידה, אשר בכוחם לעכב את ההתפתחות אישית והמקצועית. ניעזר בקבוצה ובטבע ובביטויים של חמלה וחמלה עצמית על מנת לחוש את האנושיות המשותפת והשייכות ליקום חומל כדי להתגבר על החסמים ולהפציע.

מפגש 4 - צמיחה - נתבונן על ההתפתחות האישית והמקצועית בהקשר לתכנים הנלמדים. נעסוק בדרכים בהן התכנים הנלמדים מהדהדים בתוכי, ביחסים בין אישיים ובדרך שבה אנחנו מבינים ופועלים בעולם.

מפגש 5 – הבשלה וקמילה - תהליכי סיכום ופרידה ומבט רפלקטיבי על התהליך שעברנו במהלך שנתיים של למידה. מה הבשיל בתוכי במסע הזה, אילו תובנות התגבשו בי? מה זה אומר עבורי טיפול מבוסס מיינדפולנס?

ביבליוגרפיה:

הראל, א' (31 באוקטובר 2022). מודל "כוח הטבע" לעבודה חינוכית-טיפולית: הטבע כמשאב לפיתוח חוסן ורווחה ולחיזוק מיומנויות חברתיות ונפשיות. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4496>

מקנזי ר. ולייוסלי ר. (1997). מודל התפתחותי של טיפול קבוצתי קצר מועד. בתוך: רוזנסור, נ. ונתן, ל. (עורכים) הנחיית קבוצות – מקראה (עמ' 187-200). ירושלים: המרכז לחינוך קהילתי ע"ש חיים צפורי.

Bendell, J.; Carr, K. Group Facilitation on Societal Disruption and Collapse: Insights from Deep Adaptation. *Sustainability* **2021**, *13*, 6280. <https://doi.org/10.3390/su13116280>

זן ואמנות הצלת הפלנטה (2023), תיך נהאת האן , בתרגום אסנת הופמן וחגית הרמון, הוצאת רדיקל

שבילי המיינדפולנס: מרחבי תרגול ביום יום (2020). בעריכת מתי ליבליך הוצאת כתר.

שורק, א. (2014). [על הקשר בין תודעת ה"לקט" לבין עבודת המטפל](https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3169). פסיכולוגיה עברית. אוחר מתוך <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3169>

פלוטניק ב., (2021). אמנות הנשמה. חד קרן בית השראה.

Djernis, Dorthe, Inger Lerstrup, Dorthe Poulsen, Ulrika Stigsdotter, Jesper Dahlggaard, and Mia O'Toole. (2019). A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health* *16*, no. 17: 3202. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173202>

Jung, Carl Gustav. (2002). *The Earth Has a Soul: The Nature Writings of C.G. Jung*. North Atlantic Books.

Kaplan, R., & Kaplan. S., (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York, NY: Cambridge University Press.

Naor, L. & Mayeseless, O. (2020) *The Art of Working With Nature in Nature-Based Therapies*. *Journal of Experiential Education* <https://doi.org/10.1177%2F1053825920933639>

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences*, *127*, 10-14.

סילבוסים מפורטים: שנה ג

טיפול ממוקד חמלה מתקדם: עבודה עם זוגות - משברים, אינטימיות ומיניות

מנחה - מר גבו וייס

18 שעות אקדמיות פרונטליות

נושאי המפגשים

חלק 1'

יסודות הטיפול הזוגי והבנת קשיים זוגיים נפוצים.

גישות מרכזיות בטיפול זוגי והחיבור לטיפול מבוסס מיינדפולנס ולטיפול ממוקד חמלה (CFT)

תרגול מיינדפולנס זוגי

חלק 2'

יסודות הטיפול המיני והבנת קשיים מיניים נפוצים.

גישות מרכזיות בטיפול מיני והחיבור לטיפול מבוסס מיינדפולנס ולטיפול ממוקד חמלה (CFT)

תרגולי חמלה זוגיים

חלק 3'

בודותרפיה - Embodied Compassion through the Martial Arts יסודות הגישה בעבודה עם זוגות במשבר.

תרגולי בודותרפיה זוגיים.

ביבליוגרפיה:

קישור למקראה וירטואלית המלווה את הקורס ב Dropbox:

<https://www.dropbox.com/sh/zn4wjhuucdrqw1/AADL9ATA0gud2x1yXqCTb-nma?dl=0>

ספרים ומאמרים מומלצים לקריאה לפני הסדנא:

פרל, א. (2007). אינטליגנציה ארוטית. הוצאת כנרת.

בולבי, ג' (2016). בסיס בטוח: התקשרות הורה ילד והתפתחות אנושית בריאה. תל-אביב: עם עובד.

צ'ודרון, פ. (2001). כשהדברים מתפרקים. תל אביב: פראג.

ליבליך, מ. (2020). שבילי המיינדפולנס: מרחבי תרגול ביומיום. בן שמן: כתר. (הפרק: קשיבות וחמלה בזוגיות).

פלד, א. פסיכואנליזה ובודהיזם: על היכולת האנושית לדעת. תל-אביב: רסלינג.

ביון, ו. ר. (2012). סזורה. ישראל: תולעת ספרים.

וייס, ג. (2019). בודותרפיה: היסודות המרפאים של אמנויות הלחימה. הוצאה עצמית.

וייס, ג. (2020). למצוא יציבות בעין הסערה: בודותרפיה וחמלה בטיפולים מורכבים. פסיכולוגיה עברית. אוחר

מתוך <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4085>

Irons, C. (2019). Difficult Emotions: Using Compassion Focused Therapy. UK: Robinson.

Irons, C. & Beaumont. E. (2017). The compassionate mind workbook. London: Robinson.

Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy. London & New York: Routledge.

Germer, C. K. & Siegel, R. D. (2012). Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deeping mindfulness in clinical practice. New York & London: Guilford.

Snarch, D. (2009). Intimacy and Desire. New York: Beaufort Books

מיינדפולנס וחמלה בעבודה עם ילדים

מנחה - גב' רביד בוגר

27 שעות אקדמיות פרונטליות

בשנים האחרונות הולך ומתרחב המחקר על תכניות טיפוליות וחינוכית מבוססות מיינדפולנס וחמלה לפיתוח מיומנויות חברתיות רגשיות בקרב ילדים. בקורס נלמד דרכים בהם ניתן לשלב מיינדפולנס וחמלה בעבודה טיפולית עם ילדים, מתבגרים והוריהם. מטרת הקורס הינה להרחיב את מנעד הדרכים בהן ניתן לשלב מיינדפולנס וחמלה בעבודה הטיפולית. נכיר תכניות המשלבות תרגולים קונטמפליטיביים 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.

תכני הלימוד:

1. הכרות עם תכניות המשלבות מיינדפולנס וחמלה בעבודה עם ילדים בתחום החינוך והטיפול ובחינת מודלים אפשריים לעבודה עם ילדים (פרטני, קבוצתי, הורה-ילד, משפחתי)
2. חשיבות המשחק וחשיבה משחקית – דמיון ושוני בעבודה עם ילדים לעומת מבוגרים – שפה, מטאפורות ואמצעי המחשה, סטינג, טבע וגוף.
3. כיצד מסבירים מיינדפולנס לילדים? הסבר של תהליך המיינדפולנס
4. מיינדפולנס בסיסי - תרגילי נשימה, השהיית תגובה, מיינדפולנס חושי ומיינדפולנס בתנועה.
5. פיתוח היכולת לקבל חמלה – מידע פסיכו-חינוכי, תרגולים קונטמפליטיביים, התמודדות עם חסמים, התנסויות קבוצתיות – הבנת הצורך האחר, זיהוי ושיום רגשות, קבלה ומתן אמון.
6. פיתוח היכולת לחמלה עצמית - מידע פסיכו-חינוכי, תרגולים קונטמפליטיביים, התמודדות עם חסמים, התנסויות קבוצתיות – מנתינה חיצונית לנתינה לעצמי, זיהוי חוזקות, הכרה בקשיים ועידוד מחויבות לפעולה, סינוור עצמי, חשיבה מצמיחה, תרגילי הרפיה והכרת תודה.
7. פיתוח חמלה לאחרים – מידע פסיכו-חינוכי, תרגולים קונטמפליטיביים, התמודדות עם חסמים, התנסויות קבוצתיות – זיהוי ערכים, דפוסים מנטלים מכשילים, חשיבה מצמיחה, אמפטיה וקבלת אחרים, הפחתת סטריאוטיפיזציה.
8. עבודה טיפולית עם הורים ותרגול הורים-ילדים לקידום תקשורת משפחתית קשובה ומיטיבה.

קריאה מומלצת:

1. שבילי המיינדפולנס, מרחבי תירגול ביומיום. עריכה מתי ליבליך. הוצאת כתר 2020

2. מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו- תרגול, הגות ויישומים עריכה מתי לילביך. הוצאת כתר 2018
 3. ACT לטיפול בילדים. מאת תמר בלאק. תרגום סיגלית ברזילי. הוצאת פוקוס 2023
 4. ארגז, א. (2016). חינוך קונטמפליטיבי, מודעות קשובה, ופדגוגיות התבוננות: מבט-על. גילוי דעת 9, 104-71.
 5. הד החינוך (2016) כל מערכת החינוך צריכה לנשום.
 6. הירש, ע' (10 בפברואר 2019). [גמישות פסיכולוגית הורה-ילד: מודל טיפולי של הדרכת הורים בגישת ACT](https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3773). פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3773>
 7. הראל, א' (31 באוקטובר 2022). [מודל "כוח הטבע" לעבודה חינוכית-טיפולית: הטבע כמשאב לפיתוח חוסן ורווחה ולחיזוק מיומנויות חברתיות ונפשיות](https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4496). פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4496>
 8. זלצר, ש. (2017) מיינדפולנס ויצירה בטיפול: תרומה לוויסות רגשי בקרב ילדים, הורים ומטפלים. בטיפולנט
1. Berger, R., Abu-Raiya, H., & Gelkopf, M. (2015). The art of living together: Reducing stereotyping and prejudicial attitudes through the Arab-Jewish Class Exchange Program (CEP). *Journal of Educational Psychology, 107*(3), 678-688.
 2. Berger R, Brenick A and Tarrasch R (2018) [Reducing Israeli-Jewish Pupils' Outgroup Prejudice with a Mindfulness and Compassion-Based Social-Emotional Program](https://doi.org/10.1007/s12671-018-0919-y). *Mindfulness 9*:6. doi 10.1007/s12671-018-0919-y
 3. Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives, 6*(2), 167-173.
 4. J. Davidson, R., Dunne, J., Eccles, J. S., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P., & ... Vago, D. (2012). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child Development Perspectives, 6*(2),
 5. Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial. *School Psychology Quarterly, 28*(4), 374-390.
 6. Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal Of Personality, 77*(1), 23-50
 7. Mangels, J. A.; Butterfield, B.; Lamb, J.; Good, C.; Dweck, C. (2006). "Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model". *Social Cognitive and Affective Neuroscience (2)*: 75-86.
 8. Shuanghu Fang, Dongyan Ding (2020) A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science, Volume 15, 225-234, ISSN 2212-1447, https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.007.*
 9. Tarrasch, R. (2018) [The effects of mindfulness practice on attentional functions among primary school children](https://doi.org/10.1007/s10826-018-1073-9). *Journal of Child and Family Studies 27*(8): 2632-2642. doi: 10.1007/s10826-018-1073-9
 10. Tarrasch R, Berger R. Comparing Indirect and Combined Effects of Mindfulness and Compassion Practice Among Schoolchildren on Inter- and Intra-personal Abilities. *Mindfulness (N Y)*. 2022;13(9):2282-2298. doi: 10.1007/s12671-022-01955-y. Epub 2022 Aug 17. PMID: 35992222; PMCID: PMC9381396. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9381396/>
 11. Tarrasch, R. (2017) Mindful schooling: Better attention regulation among elementary school children who practice mindfulness as part of their school policy. *Journal of Cognitive Enhancement 1*(2): 84-95. doi: 10.1007/s41465-017-0024-5.
 12. Tarrasch R, Margalit-Shalom L and Berger R (2017) [Enhancing Visual Perception and Motor Accuracy among School Children through a Mindfulness and Compassion Program](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00281). *Frontiers in Psychology 8*:281. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00281

13. Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., ... Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737–46. doi:10.1177/1087054707308502

התמודדות עם אירועי קיצון טראומטיים מנקודת מבט ממוקדת החלמה וקשיבות

מנחה: ד"ר תולי פלינט
27 שעות אקדמיות פרונטליות

תיאוריה ופרקטיקה

הקורס יעסוק בתיאוריה והפרקטיקה של ההתמודדות עם אירועי קיצון מסוגים שונים כולל טראומה אקוטית וטראומה מצטברת. הקורס מתמקד מצד אחד בפגיעה ובאופן בו היא נרשמת בעולמם של השורדים מהצד השני בשיטות שונות של החלמה. בין את האופן בו האירועים הטראומטיים מאוחסנים בזיכרון ומשפיעים על ארבעת מרחבי החוויה האנושית – תחושה, רגש, חשיבה ואמונה ובאיזה אופן הם משפיעים על איכות החיים של השורדים. ההעמקה בהבנה התיאורטית וההתנסות בשיטות החלמה שונות תאפשר למשתתפים לסייע לנפגעים שורדי טראומה מסוגים שונים לעלות על דרך של החלמה ולהקנות לפונים אליהם כלים שילוו אותם ויסיעו בעדם לשפר את איכות חייהם. הקורס משלב תיאוריה, פרקטיקה ותרגול. הקורס יתמקד באינטגרציה של תיאוריות מובילות בתחום הטראומה עם תיאוריה ופרקטיקה של קשיבות, התמקדות ומיינדפולנס.

חומרי קריאה לקורס:

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.

התערבויות חירום במצבים אקוטיים מבוססות מודל עמ"מ-עיבוד מידע מותאם (AIP) ו-EMDR

תולי פלינט*, יוני אלקינס <https://emdris.ravpage.co.il/yoituli> 7.2021 (קריאת חובה)

הרמן, ג'. ל. (2015) טראומה והחלמה. עם עובד פרקים 1,3,9,12

וינפרי, א. פרי, ב. (2023) מה קרה לך. כנרת זמורה מודן, תל אביב פרקים 1-4

ואן דר קולק, ב. (2015) נרשם בגוף, פרדס, תל אביב. פרקים 1,2,3,

בין מושיע לקרבן: תנודות בעמדה הטיפולית של המטפל בטיפול בפוסט טראומה מורכבת. שרון זיו בימן ורועי טיגן. "בטיפולנט".

פלינט, ת. (2024) לכודים מחוץ לממ"ד – שיחות, 2024

רזי, ש. (2013) טיפול נרטיבי בעבריינות נוער פסיכואקטואליה יולי 2013. 7-13. הוצאה מקוונת

פלינט, ת. (2025) מבעד לחלון המשאבים, מבין השברים, טראומה התמודדות ותקווה. בהדפסה, הוצאת מודן.

פלינט, ת. איתן, ש. רונאל, נ. (2025) חווית חוסר האונים ככלי טיפולי בנפגעי טראומה. בתוך: קרימינולוגיה קלינית תיאורית, מחקר ופרקטיקה. עורכים אידיסיס, י. כהן-רז, ל. סילפן, פ. בהדפסה, בהוצאת אוניברסיטת בר-אילן.
https://www.betipulnet.co.il/particles/experience_of_helplessness_as_a_therapeutic_tool

סדנה מתקדמת בפסיכולוגיה בודהיסטית
 מנחה: גב' מתי ליבליך
 27 שעות אקדמיות

בסדנה מרוכזת זו, נעמיק בגישה הפסיכולוגית שבבסיס הבודהיזם. נלמד שני טקסטים משמעותיים העוסקים בתירגול הבודהיסטי מזרמים שונים. הטקסט הראשון הוא פירוש של פמה צ'ודרון ל"דרך הבודהיסאטווה" מאת שנטידווה. טקסט זה, שנכתב במאה ה-8 לספירה עוסק בחמלה. הטקסט השני הוא טקסט העוסק במצבי תירגול עמוקים "ארבע הג'הנות כמרחבי חוכמה וחופש" מאת קרן ארבל. במהלך הסדנה יקבלו המשתתפים שאלות מונחות ללימוד בקבוצות קטנות של קטעים מתוך הספרים. בנוסף, יתאפשר בסדנה זמן להדרכה סביב נושאים העולים מתוך הנחית מיינדפולנס וחמלה בקבוצות. הקריאה לקראת כל אחד מהמפגשים היא חובה, ותאפשר העמקה.

ביבליוגרפיה:

ארבל, קרן (2024) ארבע הג'הנות כמרחבי חוכמה וחופש" הוצאת בודהיספרא
 צ'ודרון, פמה (2023) להיות בודהיסאטווה. פירוש בן זממנו של "דרך הבודהיסאטווה" מאת שנטידווה. פראג הוצאה לאור.

קריאה	נושא
<p>לפני המפגש (חובה) קריאה של: ההערות לתרגום, ההקדמה, ופרק 1 עד עמוד 37 יש לבחור ולענות על 3 שאלות מתוך קובץ השאלות המונחות לקריאת חלק א של פרק 1 ולהביא את התשובות אתכם למפגש.</p> <p>במהלך המפגש (אין חובה לקרוא מראש)- נלמד יחד גם את עמודים 50-58 מתוך פרק 2 : להיות בודהיסאטווה.</p>	<p>מהי תודעה ערה- בוהי'ציטה לפי שנטידווה</p>
<p>קריאת חובה: ההקדמה מתוך הספר "ארבע הג'הנות כמרחבי חוכמה וחופש" עמודים 11-32</p>	<p>הקדמה לנושא מצבי תירגול עמוקים בבודהיזם</p>
<p>קריאת חובה: עמ' 97-99 עמ' 33-97</p>	<p>הג'הנה הראשונה</p>

הדרכה בהדהוד פסיכואנליטי - פרקטיקום שנה ג'

מנחים: מר גבו וייס, ד"ר יקיר קריצ'מן
50 שעות אקדמיות און ליין

שנת ההדרכה הקלינית מאפשרת הטמעה ופיתוח היכול 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.

ביבליוגרפיה:

קישור למקראה וירטואלית המלווה את הקורס ב Dropbox נשלח בתחילת השנה:

<https://www.dropbox.com/sh/zn4wjhuucdrqw1l/AADL9ATA0gud2x1yXqCTb-nma?dl=0>

ספרים מומלצים:

בולבי, ג' (2016). בסיס בטוח: התקשרות הורה ילד והתפתחות אנושית בריאה. תל-אביב: עם עובד.

צ'ודרון, פ. (2001). כשהדברים מתפרקים. תל אביב: פראג.

ליבליך, מ. (2018). מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו. בן שמן: כתר.

ליבליך, מ. (2020). שבילי המיינדפולנס: מרחבי תרגול ביומיום. בן שמן: כתר. (הפרק: קשיבות וחמלה בזוגיות).

פולדר, ס. (2016). ערות בחיי היומיום. חיפה: פרדס.

פלד, א. פסיכואנליזה ובודהיזם: על היכולת האנושית לדעת. תל-אביב: רסלינג.

ביון, ו. ר. (2012). סזורה. ישראל: תולעת ספרים.

ביון, ו. ר. (2004). ללמוד מן הניסיון. ישראל: תולעת ספרים.

וייס, ג. (2019). בודותרפיה: היסודות המרפאים של אמנויות הלחימה. הוצאה עצמית.

Irons, C. (2019). Difficult Emotions: Using Compassion Focused Therapy. UK: Robinson.

Irons, C. & Beaumont. E. (2017). The compassionate mind workbook. London: Robinson.

Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy. London & New York: Routledge.

Germer, C. K. & Siegel, R. D. (2012). Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deeping mindfulness in clinical practice. New York & London: Guilford.

קישור לתרגולי חמלה אשר נבנו לשימוש כליווי ותמיכה עבור מטופלים (ומתאימים לכולם):

https://www.youtube.com/user/gnwpfam/videos?view_as=subscriber

הפעילות הספונטנית של המוח והתודעה והשלכותיה עבור תרגולי מיינדפולנס : תובנות מחקר המוח

מנחה: ד"ר יוליה גולנד

9 שעות אקדמיות פרונטליות

הסדנה תעסוק במצב מוחי שהוזנח במשך שנים רבות אך כיום מלהיב את הקהילה המדעית: מה קורה במוח כאשר האדם אינו עוסק במשימה כלשהי?

כמענה לשאלה זו נביר את רשת מוחית המכונה רשת הדיפולט – מערכת חשובה ומרכזית במוח אשר מראה פעילות מוגברת בעת מנוחה. יחד נעבור על מחקרים הקושרים את פעילותה של רשת זו לחשיבה נודדת וזרם התודעה. נדבר על תפקידיה החיוביים והשליליים של חשיבה נודדת ועל הקשר לדיכאון ופסיכופתולוגיה. נבין כיצד רשת הדיפולט קשורה לעצמי הנרטיבי ולהבנייה של עתיד מתוך זיכרונות העבר. לבסוף, נדבר על התפקיד הפעיל של המוח האנושי בניבוי ויצירה של מציאות. לאורך הסדנה נקשר תובנות אלו לתרגול של מיינדפולנס – כן דרך מחקרים שבחנו את ההשפעה של מדיטציה על רשת הדיפולט וכן דרך רפלקסיה והתבוננות ישירה.

מומלץ לקרוא לפני הסדנה את שני המאמרים הבאים:

Raichle, M. E., & Snyder, A. Z. (2007). A default mode of brain function: A brief history of an evolving idea. *NeuroImage*, 37(4), 1083–1090.

Andrews-Hanna, J. R. (2012). The brain's default network and its adaptive role in internal mentation. *The Neuroscientist*, 18(3), 251-270.

Brewer, Judson A., Patrick D. Worhunsky, Jeremy R. Gray, Yi-Yuan Tang, Jochen Weber, and Hedy Kober. "Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 50 (2011): 20254-20259.

ביבליוגרפיה מלאה

- Andrews-Hanna, J. R. (2012). The Brain's Default Network and Its Adaptive Role in Internal Mentation. *The Neuroscientist*, 18(3), 251–270. <https://doi.org/10.1177/1073858411403316>
- Andrews-Hanna, J. R., & Grilli, M. D. (2021). Mapping the Imaginative Mind: Charting New Paths Forward. *Current Directions in Psychological Science*, 30(1), 82–89. <https://doi.org/10.1177/0963721420980753>
- Andrews-Hanna, J. R., Smallwood, J., & Spreng, R. N. (2014). The default network and self-generated thought: Component processes, dynamic control, and clinical relevance. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1316(1), 29–52. <https://doi.org/10.1111/nyas.12360>
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254–20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>
- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., & Schacter, D. L. (2008). The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 1–38. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.011>
- Gilbert, S. J., Dumontheil, I., Simons, J. S., Frith, C. D., & Burgess, P. W. (2007). Comment on 'Wandering Minds: The Default Network and Stimulus-Independent Thought'. *Science*, 317(5834), 43–43. <https://doi.org/10.1126/science.1140801>
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (n.d.). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind.
- Raichle, M. E. (2015). The Brain's Default Mode Network. *Annual Review of Neuroscience*, 38(1), 433–447. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030>
- Raichle, M. E., & Snyder, A. Z. (2007). A default mode of brain function: A brief history of an evolving idea. *NeuroImage*, 37(4), 1083–1090. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2007.02.041>
- Seli, P., Risko, E. F., Smilek, D., & Schacter, D. L. (2016). Mind-Wandering With and Without Intention. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(8), 605–617. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.05.010>
- Siegel, J. S., Subramanian, S., Perry, D., Kay, B. P., Gordon, E. M., Laumann, T. O., Reneau, T. R., Metcalf, N. V., Chacko, R. V., Gratton, C., Horan, C., Krimmel, S. R., Shimony, J. S., Schweiger, J. A., Wong, D. F., Bender, D. A., Scheidter, K. M., Whiting, F. I., Padawer-Curry, J. A., ... Dosenbach, N. U. F. (2024). Psilocybin desynchronizes the human brain. *Nature*, 632(8023), 131–138. <https://doi.org/10.1038/s41586-024-07624-5>
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 487–518. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331>
- The Brain's Dark Energy. (2010). *Scientific American*.

MBCT - Mindfulness Based Cognitive therapy עם היכרות

סילבוס

מרצה - חנן יפת MSW

18 שעות אקדמיות פרונטליות

MBCT הנו פרוטוקול קליני קבוצתי בן שמונה שבועות. התכנית פותחה ע"י שלושה פסיכולוגים קליניים מובילים בתחום בחיפושם אחר כלי אפקטיבי למניעת הישנות של דיכאון מאג'ורי – פרופ' זינדל סגל, פרופ' מארק וויליאמס ופרופ' ג'ון טיזדייל. בבסיס הפרוטוקול מונח תרגול מיינדפולנס – שם גג לקבוצה של תרגולים המטפחים יכולת לשים לב לחוויה הנוכחית תחושות מחשבות רגשות בצורה לא שיפוטית, מקבלת וגמישה, לצד רעיונות וכלים מעולם הגל השלישי של הCBT.

פרוטוקול MBCT מתבסס על תכנית הדגל של ג'ון קבט זין (MBSR) Stress Based Mindfulness
)Reductio

מחקרים קליניים הראו יעילות דומה בין טיפול תרופתי אנטי דיכאוני לתכנית MBCT, במניעת הישנות של דיכאון
מאג'ורי. ועל כן תוכנית זו יושמה באופן נרחב בבריטניה כחלק מסל הבריאות.
מטרות הסדנה הינם :

הבנת המנגנונים הפסיכולוגיים התורמים להישנות של דיכאון בראיית תיאוריות הגל השלישי של ה-CBT.
הבנת האופן שבו תרגול מיינדפולנס בגישת MBCT יכול לסייע למשתתפים בזיהוי סימנים מוקדמים לאפיזודות
דיכאוניות ולהתמודדות עם קשיים בויסות הרגשי.
היכרות בסיסית עם הפרוטוקול הטיפולי הקבוצתי ויתרונותיו, לצד מתן אפשרויות שונות לישומיים של הפרוטוקול
בקליניקה בעבודה פרטנית.

למידה ותרגול של טכניקת ה"חקירה" הייחודית לגישת MBCT ויתרונותיה במרחב הקבוצתי והפרטני.
הסדנה תועבר בצורה חוויתית ותאפשר למשתתפים למידה מתוך חקירת אישית של דפוסי המחשבה הרגש
וההתנהגות הקשורים לוויסות רגשי.
ביבלוגרפיה

פדרמן א א (2010). מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. הוצאת פרדס.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for
depression:

A new approach to preventing relapse. Guilford Press