



אמנות הנוכחות-

השתלמות פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס

בשילוב אמנויות

"בעומקם של הדברים, תהליך היצירה ותהליך הריפוי נובעים ממקור אחד."

Rachel Naomi Remen, MD

45 שעות אקדמיות

5 מפגשי שבת של חוויה, לימוד תאורטי, תרגול ומפגש קבוצתי

נווה שלום, 10:00-18:00

מפגש 1 10 באוקטובר 2026

מפגש 2 19 בדצמבר 2026

מפגש 3 20 בפברואר 2027

מפגש 4 10 באפריל 2027

מפגש 5 22 במאי 2027

ריכוז אקדמי: אודי גולדשטיין, איתן גילור מילר, ד"ר איריס גרוס כהן
צוות המנחים: אודי גולדשטיין, איתן גילור מילר, דיקלה יובל, ד"ר איריס גרוס כהן, מתי ליבליך, פרופ' עמיה ליבליך, ד"ר נטע רם-ולסוב

השתלמות זו היא הזמנה למסע של חקירה והתנסות ייחודיים עבור אנשי מקצוע, בוגרי תואר שני טיפולי, המבקשים להעמיק את המפגש בין קשיבות (Mindfulness) לבין עבודתם הטיפולית וחייהם האישיים.

ההשתלמות מציעה מרחב של התנסות, חקירה וגילוי, שבו עקרונות המיינדפולנס פוגשים את עולם הטיפול והאמנויות ונבנתה על ידי צוות מטפלים בעלי ניסיון תירגולי ואמנותי משמעותי. לאורך הדרך יוזמנו המשתתפים לחוות, להתבונן ולבחון כיצד נוכחות, קשיבות ויצירתיות יכולות לקבל ביטוי אישי, מקצועי ומעשי בעבודתם ובחייהם.

לאורך חמש סדנאות חוויותיות נפגוש דרכים שונות לטיפול מרחב מרפא של נוכחות, מודעות, יצירתיות וחיבור – דרך הגוף, התנועה, האמנות, הכתיבה, הפעולה הדרמטית, הקבוצה והמגע עם הטבע העוטף אותנו ביומיום, ובפרט במרחב הייחודי של נווה שלום, שבו תתקיים התכנית.

התכנית נשענת על ההבנה שחלק מן הידע המשמעותי ביותר אינו נלמד רק באמצעות קריאה או הרצאה, אלא מתגלה מתוך חוויה, התבוננות, יצירה ודיאלוג. לצד תרגולי מיינדפולנס, ייחשפו המשתתפים למגוון



שערים והתערבויות מעולמות הטיפול והאמנויות, ויוזמנו לבחון כיצד אלו יכולים להעשיר הן את עבודתם המקצועית והן את חייהם האישיים.

בין המפגשים ננוע מן החוויה האישית אל המרחב הבין-אישי והקבוצתי, מתוך סקרנות, משחקיות, עומק ופתיחות למה שעשוי להתגלות בדרך.

מטרות ההשתלמות:

- העמקה חוויתית בתרגול מיינדפולנס באופנים פורמליים ויצירתיים
- חקירה של הממשק שבין התרגול לבין ביטוי אמנותי וטיפול- בתאוריה ובמעשה
- הידהוד ומרחב לשיתוף שאלות וחוויות טיפוליות
- מישאוב לאנשי טיפול כחוויה תומכת בעת הזאת

אין צורך ברקע קודם באמנויות, אלא רק במוכנות ופתיחות לחוויות חדשות.

קהל יעד

- בוגרי תוכנית פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס
- מטפלים בעלי רקע משמעותי במיינדפולנס

נושאי הסדנאות:

לידתה של תנועת הלב - מקשב פנימי לתנועה: הרחבת הפרקטיקה המיינדפולית בעבודה הטיפולית

ד"ר איריס גרוס כהן, מטפלת בתנועה ופסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס ומדריכה מוסמכת מטעם יה"ת. כיום איריס מרצה באוניברסיטת חיפה בתוכנית לתואר שני בבית הספר לעבודה סוציאלית, ומתמחה בשילוב מיינדפולנס, יצירתיות ואומנויות בטיפול הקליני. מובילה טיפולים קבוצתיים לקשישים עם ירידה קוגניטיבית, מנהלת קליניקה פרטית ברמת-גן, מטפלת במבוגרים, הורים וילדים, ומתמחה בטיפול בילדים על הרצף במשרד החינוך.

הגוף הוא המקום שבו החיים נחווים לפני שהם מקבלים מילים. דרך תנועה, נשימה וקשב לחוויה הגופנית נתנסה במעבר מעשייה להוויה, מהאוטומט אל הנוכחות ומהחשיבה אל המפגש הישיר עם הרגע הזה. נחקור את הגוף כמקור למודעות, ויסות וחיבור, ונפגוש דרכים שבהן תנועה יכולה להעמיק את היכולת להיות בקשר עם עצמנו ועם אחרים. המפגש ישלב התנסות אישית וקבוצתית, ויפתח את המסע המשותף מתוך חיבור לקרקע הבסיסית ביותר – הגוף החי והנושם.

ליצור קרקע, לחזור לנשימה - שימוש בתהליכי יצירה כדי להתבונן בדפוסי הגוף והנפש

איתן גילור מילר, מטפל באמנות ופסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס. מדריך בכיר (מוסמך יה"ת) למטפלים ותיקים וצעירים. מטפל בגישה ההתייחסותית ובגישות מבוססות מיינדפולנס בשילוב אמנויות בקליניקה במושב אביחיל. מלווה צוותים מקצועיים. מרצה ומנחה בקורסים, סדנאות והשתלמויות לאנשי מקצוע בתחומי בריאות הנפש, קהילת הלהט"ב, טיפול קבוצתי וגישת הסטודיו הפתוח. מחבר שותף של הספר "פוליטיקה-טיפול-אהבה".

צבעים, חומרים, חוויה חושית ותנועתית יכולים לשמש עוגנים של נוכחות, ויסות וחיבור. במפגש זה נחקור כיצד העבודה עם חומר, קו, צבע ודימוי יכולה לשמש לא רק כאמצעי ביטוי, אלא גם כדרך לתרגל קשיבות ולהעמיק את החוויה ברגע הנוכחי. דרך תהליכי יצירה נתנסה בהקשבה לגוף, לחושים ולדמיון, ונאפשר למה שמבקש לקבל צורה להתגלות מתוך התהליך עצמו, ולא מתוך כוונה מוקדמת.

המגע עם החומר עצמו יהפוך למושא קשב בפני עצמו, דרך מגע, מרקם, תנועה, התנגדות וקצב, ויזמין מעבר מעשייה המכוונת לתוצאה אל התמסרות לתהליך, מתוך סקרנות, אי־שיפוטיות ופתיחות. ההתנסויות יאפשרו לתרגל הקשבה, מתן אמון ושחרור מתחושת בעלות על היצירה. ההתנסויות יציעו מרחב להתבוננות, לגילוי ולמשחק, וימחישו כיצד עבודה יצירתית יכולה לטפח מודעות גופנית, ויסות רגשי, חיבור למשאבים פנימיים וגמישות פסיכולוגית – תוך יצירת מרחב שבו יצירה, נוכחות ומשמעות נפגשות ומתעצבות זו מתוך זו, הן ביחיד והן במפגש שבין המשתתפים.

להרחיב את תפיסת העצמי – שער למגע עם כל חלקי הנפש

אודי גולדשטיין, מטפל בפסיכודרמה ופסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס. מדריך סמינרים קליניים ומלווה סטודנטים לתואר שני בפסיכודרמה במכללת סמינר הקיבוצים ובאוניברסיטת חיפה. מנחה סדנאות, קורסים וקבוצות המחברות בין ACT לפסיכודרמה במגוון מסגרות, ביניהן המסלול



לפסיכודרמה באוניברסיטת חיפה (מבח"ר) ושירותי סל שיקום בברה"נ. עבודתו משלבת בין הרציונל והמחקר המעמיק של חשיבות המגע עם הכאן ועכשיו לחיבור לפרקטיקה חווייתית, מתוך מחויבות ליצור שינוי משמעותי בחיי מטופלים.

פסיכודרמה, דרמה-תרפיה ופסיכותרפיה באמצעות תיאטרון פלייבק מזמינות אותנו להרחיב את תפיסת העצמי דרך משחק, פעולה וגילום תפקידים. נילי לוברני משתמשת בביטוי "**לחגוג את החיים**" כדי לתאר את ההזמנה הטמונה בגישות אלו - הזמנה שלא להדיר אף חלק מעולמנו הפנימי, אלא לפגוש את מגוון הקולות, הרגשות והתפקידים שבתוכנו מתוך סקרנות, יצירתיות ונוכחות. במפגש נחקור את נקודות המפגש בין גישות אלו לבין טיפול מבוסס מיינדפולנס, ונבחן כיצד שילוב זה מאפשר להתקרב לרגשות, לדפוסים ולתפקידים מוכרים, ובתוך כך להעניק מרחב מחיה לתפקידים שנדחקו או טרם קיבלו ביטוי.

לגעת בהווה דרך יצירה - טיפול באמנות מבוסס ACT

ד"ר נטע רם ולסוב, מטפלת באומנות ופסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס ומדריכה. מאז 2010 היא מתרגלת מדיטציה במסורת של "תובנה" ואשטנגה יוגה. נטע מטפלת במבוגרים דרך עמותת "לב בטוח", מכון "אימפולס" ובקליניקה פרטית. היא מלמדת ומדריכה סטודנטים לתואר שני בטיפול באמנות ומשמשת כעמיתת מחקר במרכז לטיפול ומחקר בנושא טראומה וחוסן בקריה האקדמית אונו, ובמרכז המחקר של האמנויות והרוח באוניברסיטת תל-חי. מחקר הדוקטורט שלה עסק ביצירתיות וצמיחה מטרומה, ומחקר הפוסט-דוקטורט התמקד בטיפול באמנות מבוסס מיינדפולנס.

הסדנה מציעה היכרות חווייתית וחזותית עם עקרונות גישת טיפול בקבלה ומחויבות (ACT). בסדנה נתנסה באופן שבו שילוב בין תרגולי מיינדפולנס לבין עבודה עם אמנות יכול לתמוך בהרחבת הרפרטואר ההתנהגותי ובטיפול גמישות פסיכולוגית. דרך התנסות אישית וקבוצתית, נעסוק באופן שבו המפגש עם חומרי האמנות מבסס מרחב יצירתי ומשחקי המאפשר חיבור לעצמי המתבונן, ביסוס של נוכחות קשובה, ותרגול של הפרדה קוגניטיבית וקבלה. מתוך התנסות מבוססת אמנות זו, נפגוש כיוונים לשילוב הכלים הללו במרחב הטיפול ובחיי היום-יום, ונתוודע לאפשרויות של פעולה מחויבת המוכוונת על ידי ערכים.

"צבעים של התמרה"

יצירת צבע טבעי כתרגול מיינדפולנס

דיקלה יובל, אשת טיפול ויוצרת רב-תחומית.

מנחת סדנאות מיינדפולנס ומורה להתמקדות. בוגרת התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בר אילן. בעלת קליניקה פרטית ביפו. ספר שירה "הרף" יצא בהוצאת קתרזיס השנה.



בכל פעם שאנחנו מפיקים פיגמנט מהאדמה, אנחנו מבינים בגוף משהו על טרנספורמציה. אדמה לא מעובדת יכולה להפוך לצבע יפהפה, כשם שתודעה גולמית יכולה לעבור התמרה למצבי עידון ותובנה.

בסדנה נתנסה ביצירת צבע טבעי בנוף, מתוך ערות לממשקים המתקיימים בין תהליך היצירה לעקרונות ואיכויות יסוד בחשיבה הבודהיסטית ובפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, המגלים מבנה פנומנולוגי-תהליכי משותף.

הסדנה תשלב תרגול על הכרית, התנסות בהפקה של פיגמנט טבעי בשטח ואיסוף אינטגרטיבי של התהליך.

לכתוב כדי לגלות- בין סיפור חיים ביוגרפי להתבוננות בהווה

פרופ' עמיה ליבליך ומתי ליבליך

עמיה ליבליך, פרופסור לפסיכולוגיה וסופרת של סיפורי חיים, מתמחה בהנחיית קבוצות כתיבה אוטוביוגרפיות ומלווה תהליכים של יצירה אישית ברחבי העולם. מחלוצי המחקר והכתיבה הנרטיבית בפסיכולוגיה. עמיה היא חוקרת תרבות ופירסמה רבי מכר רבים בחקר החברה הישראלית.

מתי ליבליך, מתרגלת ולומדת ברוח הבודהיזם מעל 35 שנה. מרכזת אקדמית וממקימי התכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, בפקוח היחידה ללימודי המשך בה"ס לעבודה סוציאלית, בר אילן וממקימי העמותה לחינוך קשוב ואכפתי. מתי עורכת אקדמית ומכותבי ספרים בנושאי מיינדפולנס.

מתי ועמיה מעבירות סדנאות מיינדפולנס כתיבה משותפות.

המילים שאנו כותבים יודעות לעיתים דברים שעוד לא הספקנו להבין. באמצעות תרגילי כתיבה, הן מתוך סיפורי חיים ביוגרפיים והן מתוך תרגילים המחברים להתבוננות ברגע ההווה. נחקור כיצד הכתיבה יכולה לאפשר מפגש עדין עם רבדים שונים של החוויה, וכיצד היא מסייעת לארגן, להעמיק ולהרחיב את נקודת המבט שלנו. המפגש יציע מרחב אישי וקבוצתי שבו הכתיבה הופכת לכלי של נוכחות, התבוננות ויצירה. נכתוב, נקריא ונחשוב יחד עם החיבור שבין היזכרות לבין נוכחות ברגע ויצירת סיפורי חיים גמישים.

לחבר את הקולות - מפגש סיום

איריס גרוס כהן, איתן גילור מילר ואודי גולדשטיין

מפגש הסיום יוקדש להתבוננות בריבוי הקולות, התפקידים והאפשרויות הקיימים בכל אחד מאיתנו. באמצעות תנועה, יצירה ופעולה נחקור כיצד נוכחות קשובה מאפשרת להרחיב את תפיסת העצמי ולפגוש חלקים נוספים בזהותנו המקצועית והאישית. המפגש יכלול סיכום ופרידה מן המסע המשותף, מתוך הכרת תודה על הדרך שנעשתה ועל זו שעוד ממשיכה להיפתח.

סילבוס: קריאה מומלצת להשתלמות

מקורות בעברית

גולדשטיין, א' (2025). [מילים מרפאות: תבנית טיפולית למכתב חומל](#). בקשיבות – כתב העת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, גיליון 1.

גולדשטיין, א' (2026). הקבוצה כהר: טיפול קבוצתי מבוסס מיינדפולנס. בקשיבות – כתב העת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, גיליון 7.

גולדשטיין, א', וגילור מילר, א' (2026). [רגע של יופי: האפשרות השלישית – התבוננות נוכחת, תיאוריה ותרגול](#). בקשיבות – כתב העת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, גיליון 5.

גילור מילר, א' (2025). [הסטודיו הפתוח ככלי ליצירת חמלה](#). בקשיבות – כתב העת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, גיליון 1.

גרוס כהן, א' (2026). גם מהבזך הזה יפרח לוטוס – קבוצת טיפול בתנועה מבוססת קשיבות לילדים על הרצף האוטיסטי. בקשיבות – כתב העת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, גיליון 7.

יובל, ד' (2025). [צבעים טבעיים: מיינדפולנס, התמרה וטיפול](#). בקשיבות – כתב העת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, גיליון 4.

ליבליך, מ' (עורכת). (2018). מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו – תרגול, הגות ויישומים. כתר.

פרלשטיין, ע' (2025). [הגשמת חופש באמצעות מיפוי גוף בשיטת קול.בי: ממודעות של תחושה מורגשת הנחוות בגוף לחוויית שחרור במרחב הפנימי](#). בקשיבות – כתב העת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, גיליון 2.



שנטס, ז' (2025). מבידוד לאחדות בדרך המנעד המחומש של היחס לעצמי. בקשיבות – כתב העת לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, גיליון 2.

תנאי, ג' (2018). לא לפחד מהפחד – תרפיה מבוססת קשיבות לטיפול בחרדה. בתוך מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו – תרגול, הגות ויישומים. כתר.

מקורות באנגלית

- Backos, A. (2022). *ACT art therapy: Creative approaches to acceptance and commitment therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Backos, A. (2026). Acceptance and commitment therapy and art therapy. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley handbook of art therapy* (pp. 148–157). Wiley.
- Chapman, R., & Evans, B. (2020). Using art-based acceptance and commitment therapy (ACT) for an adolescent with anxiety and autism. *Clinical Case Studies*, 19(6), 438–455.
<https://doi.org/10.1177/1534650120950527>
- Shim, M., Gaydos, M., Goldstein-Levitas, N., Musalo, N., Prakash, N., Bradt, J., Zhang, F., Wenger, S., & Gonzalez, A. (2024). Development and feasibility of a mindfulness-based dance/movement therapy intervention for chronic low back pain. *Frontiers in Pain Research*, 5, Article 1281085. <https://doi.org/10.3389/fpain.2024.1281085>
- Tong, K. H., Chik, C. H., Yeung, H. Y., & Li, A. W. K. (2026). Beyond words: A reflexive thematic analysis of acceptance and commitment therapy (ACT) in immersive art experiences for cultural minorities in Germany. *International Review of Psychiatry*, 1–11.
<https://doi.org/10.1080/09540261.2026.2627506>
- Treves, I. N., Tello, L. Y., Davidson, R. J., & Goldberg, S. B. (2019). The relationship between mindfulness and objective measures of body awareness: A meta-analysis. *Scientific Reports*, 9, Article 17386. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-53978-6>