



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

סילבוס ותוכנית הלימודים להכשרת מנחי מיינדפולנס בגישת MBSR שנת 2026-27

מבוא

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, אירגונים 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 (Centre for Mindfulness Research and Practice UK). התוכנית פעלה במכון משנת 2013 עד 2022. אחרי יציאת המכון לשבתון בשנת 2023, התוכנית עברה לפעול באופן פרטי ומנוהלת 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.
- ניסיון 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 / מדיטציית תובנה.



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

מבנה ותכני הלימוד

שיעורים שבועיים בחיפה

16 שיעורים יתקיימו בימי שני 19:00-15:00, בהם נעמיק בלימוד האתוס והלב של מיינדפולנס בפסיכולוגיה, בריאות הגוף והנפש, מדיטציה ובודהיזם.
מתוכם - 3 שיעורים בזום ו-13 שיעורים בחיפה, בית חנה, מוריה 67.

ריטריט הכשרת המורים

יתקיים בתאריכים 15-19/12/2026
חמישה ימי לימוד. משעה 7:00 בבוקר עד 21:00 בערב.
תוכן הלימוד יתמקד במיומנויות הנחיה והוראה של מיינדפולנס.

פרקטיקום והדרכה

החל מפברואר 2027 המשתתפים ילמדו קורס מלא של MBSR ויקבלו עליו הדרכה (supervision)

סה"כ 184 שעות לימוד אקדמיות לפי הפירוט הבא:

80 שעות = 16 מפגשים שבועיים, 5 שעות אקדמיות כל מפגש.
57 שעות = 5 ימי לימוד מרוכזים בריטריט עם לינה.
16 שעות הדרכה (supervision) בקבוצה - 8 מפגשים.
31 שעות פרקטיקום MBSR.

184 שעות.



פירוט השיעורים השבועיים*

תאריך	שיעור	נושאים - כללי
12/10/26	1	היכרות ואוריינטציה קבוצתית, אתיקה, מהות וביוגרפיה.
19/10/26	2	ההקשר ההיסטורי של MBSR, מי הוא המורה.
26/10/26	3	מבנה הקורס והשיעורים - ההגיון של MBSR.
2/11/26	4	סילבוס ונושאי ליבה: מפגש 1-4.
9/11/26	5	חקירה ושבע האיכויות.
16/11/26	6	סילבוס ונושאי ליבה 5-8.
23/11/26	7	מיינדפולנס רגיש לטראומה.
30/11/26	8	שיעור 1 של MBSR ועבודה עם צפייה ומשוב.
7/12/26 חנוכה	9	תרגול הנחיה - חנוכה. אולי לא יתקיים שיעור.
14/12/26		שמור לריטריט.
21/12/26		שמור לריטריט.
28/12/26	10	מחקר מדעי על מיינדפולנס.
11/1/27	11	הכנה לפרקטיקום - והמשך מחקר מדעי.
18/1/27	12	דהרמה ומיינדפולנס - עקרונות ומהות.
25/1/27	13	דהרמה ומיינדפולנס - מסורות וגישות.
1/2/27	14	התאמה לאוכלוסיות וטראומה.
8/2/27	15	מיומנויות הוראה (MBITAC).
15/2/27	16	מפגש סיום ואינטגרציה.
16/2/27 ואילך		תחילת פרקטיקום.
אפריל	סיכום ותעודות	המועד יפורסם בהמשך

* התאריכים ונושאי השיעורים נתונים לשינוי.



פירוט נושאי הלימוד לפי חטיבות נושאים

חטיבת מיומנויות

- איך להעביר את 12 תרגולי הקורס באופן אחראי ומיומן.
- איך ללמד את נושאי הקורס בשמונת השיעורים - נושאי ליבה ומיומנויות.
- איך להעביר את יום התרגול.
- הנחייה וקבלת פידבק.
- מיומנויות חקירה inquiry.
- מיומנויות עבודה קבוצתית, מענה על שאלות, עבודה עם קושי ואתגר שמתעוררים בקבוצה.
- התאמת הקורס לאוכלוסיות שונות.
- מיון מועמדים ומניעת סיכון - גבולות הגזרה של מיינדפולנס.
- מיינדפולנס רגיש לטראומה.
- בנייה והכנה של הקורס משלב הפרסום והראיונות.
- נכיר את המסגרת של MBITAC להערכת מיומנות ההוראה והתפתחות אישית בהנחייה.

חטיבה מדעית

- נלמד את הבסיס המדעי והמחקרי של אימון במיינדפולנס.
- פיזיולוגיה של לחץ.
- מנגנונים פסיכולוגיים של לחץ.
- אוטומטיות מוחית.
- מודעות עצמית מהזוית המוחית - מערכת ברירת המחדל והאינסולה.
- הימנעות והתקרבות.
- מנגנונים עצביים בכאב.
- מחקר מוח ומחקרים קליניים על מיינדפולנס.
- מנגנונים פסיכולוגיים וקוגניטיביים.
- הערכת מחקר התערבותי.
- מיינדפולנס רגיש לטראומה.

חטיבה היסטורית והמשגה

- נלמד את הבסיס הבודהיסטי של התירגול – על הדומה והשונה בין המסורתי לחדש.
- גישות מסורתיות לאימון במיינדפולנס.
- הרקע הפילוסופי של תרגול המדיטציה במזרח ובמערב.
- יינתן דגש על מסורת הוויפסנה, זן, והבודהיזם המוקדם.



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

צוות המרצים

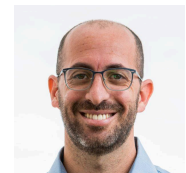


ד"ר אסף פדרמן – ראש התוכנית.

מחבר הספרים "מיינדפולנס" ו-"הדרך". ניהל את תוכנית ההכשרה במכון מודע בשנים 2013-2020. בעל תואר ד"ר בפסיכולוגיה מאוניברסיטת ווריק (Warwick), תואר שני בלימודים בודהיסטיים ותואר ראשון בפילוסופיה. הוכשר ללמד מיינדפולנס (MBSR, MBCT) במרכז להוראה ומחקר של מיינדפולנס בבנגור, בריטניה.



אנה גוטקובסקי. אנה בעלת תואר MA בטיפול בתנועה. הובילה את תוכנית ההכשרה למנחי מיינדפולנס במכון מודע בשנים 2021-2023. מטפלת במסגרות ציבוריות הן של בריאות הנפש והן של החינוך המיוחד. מדריכה ומנחה של צוותים חינוכיים ופארה-רפואיים.



עמוס אבישר MA. פסיכותרפיסט בגישה מבוססת מיינדפולנס, מרצה ומנחה סדנאות, והולך בדרך הבודהיזם 17 שנה. יסד וניהל במשך קרוב לעשור תכנית למיינדפולנס במערכת החינוך במסגרת מרכז סגול למוח ותודעה באוני' רייכמן. תרגל ושירת בעשרות ריטריטים במסורת של S.O. גואנקה ובמסורת של עמותת תובנה. מדריך למנחי מיינדפולנס.



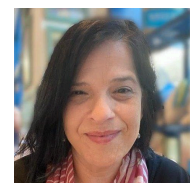
דורית שיפין

מורה מוסמכת למיינדפולנס MBSR מטעם מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה, אוניברסיטת רייכמן. מורת דהרמה במסורת תיך נהאת האן מ-2022. מורה בכירה ליוגה ובוגרת מסלול לזוי רוחני ב HUC ירושלים. תושבת וחברה פעילה בנווה שלום וואחת אלסלאם. מתוך שאיפה וחזון לחיים משותפים ושיויוניים בין פלשתינים ויהודים לומדת וחוקרת שילוב מיינדפולנס להתמודדות עם קונפליקטים בכלל והקונפליקט הישראלי פלשתיני בפרט.



דוד לב

מטפל בתנועה (M.A), מורה למיינדפולנס, מלווה רוחני מוסמך, מנחה בכיר ב 'גישה המוטיבציונית', מנחה בעמותת תובנה. טיפול – במשפחות וביחידים בהתמודדות מול משברי החיים והמוות. מלווה אנשים בתהליכי שינוי וצמיחה. הנחייה – מלמד בהכשרות מורי מיינדפולנס, מעביר הכשרות למטפלים ולצוותים רפואיים מכל הסוגים ב 'גישה המוטיבציונית' לסיוע בתהליכי שינוי ולשיפור היענות לטיפול.



אורית ראם

פסיכולוגית קלינית, בוגרת הכשרת מנחי MBSR במכון מודע. עד 2023 היתה אחראית תחום מיינדפולנס במרפאת שחף בתל השומר, חברה בסגל ההוראה בבית ספר לפסיכולוגיה באוניברסיטת רייכמן. בעלת הכשרה בהנחיית קבוצות ובוגרת קורס מורי יוגה תרפיה.