



## הנחיית מיינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי

### תכנית דו-שנתית תשפ"ד-תשפ"ה

הכשרה מקצועית דו-שנתית בנושא מיינדפולנס, חמלה ופדגוגיה של אכפתיות בשדה החינוכי-טיפולי, המשלבת תרגול אישי מעמיק, עם אסטרטגיות פדגוגיות שמטרתן לטפח את המיומנויות הרגשיות-חברתיות בתוך הסביבה החינוכית. לאנשי/ות חינוך המעוניינים להוביל תהליכי שינוי בתפיסת החינוך בישראל.

**ניהול אקדמי:** מתי ליבליך

**מרצים:** מתי ליבליך, ד"ר רוני ברגר, ד"ר ריקרדו טרש, רביד בוגר ומוריה רזנברג.

**מנחות קבוצות התרגול וההדרכה:** הגב' אילת ירון, הגב' ענת לוי פישר, דני מקורי

הקורס יתקיים במתכונת המשלבת לימודים פרונטליים ומקוונים – פרטים נוספים בהמשך המסמך.

### רקע לקורס:

התחום של התערבויות לחינוך חברתי-רגשי (SEL) מבוססות מיינדפולנס וחמלה, הוא תחום המתפתח במהירות בשנים האחרונות במסגרות החינוכיות. המחקר בתחום החינוך מראה כי פרקטיקות של מיינדפולנס וחמלה מיטיבות עם מיומנויות קשב וריכוז של ילדים ועם הפחתת הלחץ והחרדה בקרבם ובקרב צוותי ההוראה. הן גם משפרות אקלים כיתות ומפחיתות שחיקה בקרב המורים. לאור זאת, יותר ויותר מוסדות חינוכיים בישראל ובעולם מכירים בצורך להכניס למערכת מנחים מיומנים בהובלת תהליכים אלו בצוותים חינוכיים ועם הילדים עצמם.

מטרת הקורס היא להכשיר נשות ואנשי מקצוע להנחיה מקצועית, רגישה ומדויקת של מיינדפולנס וחמלה למגוון קהלים במערכת החינוך (חדרי מורים, יעוצות חינוכיות, פסיכולוגים חינוכיים וכד') ולליווי מוסדות חינוכיים בהטמעה של התוכנית הזמנה לנתינה אכפתית בשגרה הלימודית.

התכנית הזמנה לנתינה אכפתית מבוססת על שילוב של מיינדפולנס וחמלה (Mindfulness & compassion) עם למידה חברתית רגשית (Social-emotional learning) ופיתוח כישורים פרו-חברתיים (רגישות, אמפתיה ונתינה אכפתית (Care)). במסגרת התכנית צוותי הוראה מקבלים טכניקות לטיפול מיומנויות אישיות כמו גם כלים לסייע לתלמידים בפיתוח מיומנויות בתחומים הבאים:

- מודעות עצמית – זיהוי רגשות, תחומי עניין וערכים ופיתוח ביטחון עצמי וחוזקות אישיות.
- שליטה עצמית – וויסות רגשי, הפחתת רמת הלחץ והחרדה ומיתון האימפולסיביות.
- מודעות חברתית – פיתוח מיומנויות לקיחת פרספקטיבה ואמפתיה כלפי האחר (הדומה והשונה).
- מיומנויות חברתיות – פיתוח אקלים כיתתי חיובי ויצירת קשרים חברתיים חיוביים.
- קבלת החלטות אחראית – קבלת החלטות תוך התחשבות בסטנדרטים מוסריים ובנורמות בית ספריות.

הקורס יוצר חיבור בין היבטים חווייתיים מבוססי תהליך אישי וקבוצתי להיבטים תאורטיים מתחום הפסיכולוגיה להיבטים של הנחיה בתוך השדה החינוכי: הן עם צוותי מבוגרים והן עם ילדים. הוא מאפשר



למידת חקר ונותן ביטוי ליוזמה אישית העולה מתוך הקשבה לחוויה המיידית מרגע לרגע של המשתתפים ולאפשרויות הביטוי העולות ממנה. הוא מסייע בפיתוח ראייה רחבה של היחסים עם עצמנו ועם האחר ובכך תומך בהיווצרות מבט קהילתי, פתרון בעיות יצירתי וניהול מצבי קונפליקט.

הקורס תומך בתהליכי שינוי, המאפשרים פיתוח סביבות למידה שהן בו זמנית תומכות ומאתגרות. במהלך הקורס המשתתפים ירכשו ידע וכלים אשר יסייעו להם להתמודד ולתמוך בעצמם ובאחר באופן המבטא מרחב המקדם למידה חווייתית, המטפחת חשיבה ויצירתיות.

**דרכי ההוראה** בקורס נשענות על ניסיונם, צרכיהם ואפיוניהם של המשתתפים, בשילוב התנסויות חווייתיות, למידה תאורטית, עבודה ותרגול בינאישיים, שיח עמיתים, חשיבה ושיתוף הדדיים. הקורס משלב הרצאות במליאה ועבודה יישומית בקבוצות קטנות לסירוגין.

החוויה ההתנסותית נבנית תוך יצירת קישור להיבטים חברתיים-מקצועיים, בשיח מקצועי ורפלקטיבי. במהלך הקורס יחשפו חברי הקבוצה לתכנים עדכניים ולמחקר בתחומי הקשיבות והחמלה העצמית בכלל, ובהקשרם לתחום החינוך והמפגש הבינאישי. בנוסף, יושם דגש על העמקת הלמידה העצמית, תוך שימוש בכתיבה ותיעוד החוויה ותרגול סוג הקשב שנלמד בין המפגשים. פרויקט הגמר יכלול רפלקציה של המשתתפים לאור הלמידה בקורס, וקישור לחומרים התאורטיים שנלמדו.

## מטרות הקורס:

- ביסוס תרגול אישי וחקירה פנימית על בסיס קשיבות (מיינדפולנס) וחמלה עצמית, כולל הבנה תיאורטית מעמיקה של המנגנונים שבבסיס התרגול.
- ליישם מבט זה ביחסים בסביבה המקצועית והאישית בשדה החינוכי.
- טיפוח כישורי ההנחיה הקבוצתית בהקשר הבית-ספרי.
- לימוד התכנית הזמנה לנתינה אכפתית, העקרונות שבבסיסה, תרגילי המפתח ודגשים ליישומה עם קהלים שונים (מורים ותלמידים בגילאי גן-י"ב).
- קבלת כלים להעברת התכנית הזמנה לנתינה אכפתית לצוותים חינוכיים.
- קבלת כלים להנחיית צוותים חינוכיים בהעברת התכנית הזמנה לנתינה אכפתית לתלמידים.
- לדון ביצירת דרכי הנחיה לאור הנלמד בקורס ולתרגל אותן במהלך הלימודים.

## קהל יעד:

הקורס מיועד לאנשי ולנשות חינוך (מורות, מנהלות, יועצות, גננות, פסיכולוגיות חינוכיות וכו'), המעוניינים לרכוש ידע וכלים לשילוב מיינדפולנס וחמלה בחייהם האישיים ובעבודתם המקצועית.

## קריטריונים לקבלה:

- הכשרה חינוכית מוכרת ו\או ניסיון מקצועי מוכח בשדה החינוכי.
- המלצה ממנהל\ת מקצועית.

• השלמת תהליך הרשמה הכולל ראיון אישי.

\* לא נדרש ותק בתרגול מדיטציה או בהנחיית קבוצות.

\*לא נשים ללא רקע תרגולי בסיסי נדרשת השלמת קורס מבוא דיגיטלי בהנחיית מתי ליבליך - ללא עלות.

#### דרישות:

- נוכחות מלאה ואקטיבית בכלל המפגשים כולל ימי התרגול המרוכזים.
- קריאות חובה.
- תרגול אישי בין המפגשים.
- השתתפות אקטיביות בסימולציות.
- 2 מטלות א-סינכרוניות לביצוע במהלך חופשות הסמסטרים
- עבודת סיום בסוף שנה א' ובסוף שנה ב' (2 סה"כ)
- בשנה ב - סטאז' על קבוצה קיימת או שתאורגן על ידו/ה כדי לאפשר את מתן ההדרכה ביישום - ניתן לעשות את הסטאז' על קבוצה שכבר מנחים בשגרה המקצועית (לדוג' קבוצת הורים, כיתה בבי"ס וכו').

#### תעודה וגמול השתלמות:

##### תעודה:

למסיימים\ות בהצלחה תוענק **תעודת מנחה למינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי** מטעם המרכז לחינוך קשוב ואכפתי והמרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה, אוניברסיטת ת"א.

יובהר כי תעודת זו אינה מעידה על השתייכות מקצועית או אחרת של המשתלמים למרכז לחינוך קשוב ואכפתי ו\או לעמותה, וכי אין בדבר הקבלה לתוכנית משום הבטחת תעסוקה במסגרת המרכז.

##### גמול השתלמות:

גמול השתלמות עם ציון לעובדי הוראה של משרד החינוך מאושר בתהליך של מסלול אישי, עפ"י הפירוט הבא (בהתאם לתנאי משרד החינוך):

• **עוז לתמורה/עולם ישן:** 120 שעות (לתכנית כולה- שנתיים)

• **אופק חדש:** בשבתון בלבד - 120 שעות (לתכנית כולה- שנתיים)

נדרש מילוי טופס הגשת בקשה למפקח/ת על הפיתוח המקצועי במחוז.

ייעוץ פרטני לגבי גמול השתלמות במסלול אישי וטופס בקשה ניתן לקבל במזכירות האוניברסיטה:  
03-6408162

השתתפות כספית של קרנות השתלמות לעובדי הוראה בשבתון המועסקים ע"י משרד החינוך, מותנה בהכרה ובאישור הקורס בקרן.

היקף ההשתלמות בשעות להגשה לאישור הקרן: 4 ש"ש, בשנה א' / בשנה ב'. קוד מוסדנו בקרנות: 230.



## מבנה הקורס ואופן הלמידה:

היקף: 224 שעות אקדמיות.

### הקורס בנוי מ:

- הרצאות (90 שעות אקדמיות) לאורך שנים א'-ב', אשר יהוו את הבסיס התיאורטי וינתנו ע"י בכירי המורים בארץ בתחום הפדגוגיה המתבוננת.
- 14 מפגשי תרגול (37 שעות אקדמיות) בשנה א' אשר יאפשרו העמקה לתוך החוויה התרגולית-האישית, שיח ושיתוף בקבוצה וכן התנסות בסימולציות. מפגשים אלו יונחו ע"י צוות המנחות הבכירות של המרכז.
- 14 מפגשי הדרכה (42 שעות אקדמיות) בשנה ב' אשר יונחו ע"י מייסדי המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, במטרה ללוות את משתתפי הקורס בשלבים הראשונים של היישום בשטח.
- שני ימי תרגול מרוכזים בשנה א' (20 שעות אקדמיות)
- בכל שנה ינתנו שתי מטלות בית א-סנכרוניות לביצוע בחופשות שבין הטרימסטרים וכן עבודת סיכום שנה, שמטרתן להעמיק את התהליך האישי (35 שעות אקדמיות).

### הקורס יתקיים אחת לשבוע בימי ב'

- הרצאות ומפגשי הדרכה בין השעות 17:15-19:45
  - מפגשי תרגול בין השעות 17:30-19:45
  - בשנה א' יערכו מפגשי הרצאה ומפגשי תרגול לסירוגין (שבוע הרצאה, שבוע תרגול וכו').
  - בשנה ב' יערכו מפגשי הרצאה במליאה ומפגשי הדרכה בקבוצות קטנות לסירוגין (שבוע הרצאה, שבוע הדרכה וכו').
  - כלל ההרצאות במליאה יתקיימו באוניברסיטת תל אביב.
  - קבוצת התרגול וההדרכה:
- בשנה א - תועבר באופן מקוון
- בשנה ב - תועבר קבוצה אחת באופן פרונטלי באוניברסיטת ת"א וקבוצה שנייה באופן מקוון על מנת לאפשר למידה מרחוק למשתתפים מן הפריפריה.
- ניתן לבקש שיבוץ בקבוצה הפרונטלית/מקוונת על פי העדפה.
- קדימות להרשמה לקבוצה המקוונת תינתן למשתתפים הגרים במרחק העולה על 60 ק"מ מהאוניברסיטה.

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



## ימי התרגול המרוכזים

- שני ימי תרגול מרוכזים (כולל לינה) יתקיימו בסוף שנה א' - בתאריכים 24/5-25/5
- לינה וכלכלה מלאה במלון ביישוב נווה שלום (כלולים בעלות הקורס).
- הלינה בחדרים זוגיים.
- ההשתתפות הינה דרישת חובה לסיום התכנית.

## נושאי ליבה בקורס:

\* ברשימה מופיעים נושאי ההרצאות. המפגשים בקבוצות הקטנות שיערכו אחת לשבועיים, יהיו תרגול ליישום נושא ההרצאה.

### שנה א' - סמסטר א': מיינדפולנס בסיסי - תרגול אישי ועקרונות הנחייה למבוגרים מרצה: מתי ליבליך

- מפגש פתיחה - היכרות, תרגול והגדרות המיינדפולנס.
- הרגלים מנטליים ועבודה עם האורחים.
- כיצד מטפחים ביסוס מיינדפולנס בגוף ובטון ריגשי: מוקדי הקשב וטכניקות.
- מטון ריגשי לרגשות ממש - טיפוח המוכנות לחוות וטכניקות מפגש עם רגשות.
- עבודה עם מחשבות בגישה מבוססת מיינדפולנס - אי היטמעות קוגניטיבית.
- עקרונות הנחיה מיינדפולנס: תפקיד המנחה - היכולת להדהד את שלבי התהוות החוויה, טיפוח תהליך קבוצתי מבוסס קשיבות, התמודדות עם אתגרים תרגולים.
- עקרונות הנחיה מיינדפולנס: התמקדות בתגובות המנחה לשיתופים והתמודדות מבוססת מיינדפולנס עם התנגדויות.

### שנה א' - סמסטר ב': חמלה עצמית - הגדרות, מנגנונים ומבוא ליישום בשדה החינוכי מרצה: ד"ר רוני ברגר

- הבסיס הניורו-פיזיולוגי להבנת השימוש בגישות מבוססות מיינדפולנס וחמלה.
- תיאוריית ההיקשרות והשפעתה על קשיבות וחמלה.
- שלושת אופני החמלה והדרכים להתמודד עם חסמי החמלה.
- כיצד להתמודד עם ביקורת עצמית ובונה ולטפח חמלה עצמית.
- כלים לאימון המיינד להיות חמלתי - איכויות מטיבות ומיומנויות לפתוח חמלה.
- מבוא: טיפוח קשיבות ויכולות חברתיות רגשיות בבתי ספר.
- רתימת מוסדות חינוכיים להטמעת התכנית הזמנה לנתינה.

### שנה ב' - סמסטר א': הנחיית מיינדפולנס וחמלה למבוגרים בשדה החינוכי מרצה: רביד בוגר

- עקרונות להנחיית קבוצות בגישת המיינדפולנס והחמלה.
- לימוד הזמנה לנתינה אכפתית - הערכה להנחיית מורים.



- עקרונות להנחיית מורים בהקניה ותרגול עם ילדים.
- דגשים להנחיית אוכלוסיות מגוונות (מבוגרים).

## שנה ב' - סמסטר ב': הנחיית מיינדפולנס וחמלה לילדים בשדה החינוכי מרצים: ד"ר ריקרדו טרש ומוריה רוזנברג.

- עקרונות להנחיית ילדים בתרגילי מיינדפולנס וחמלה.
- משחקיות, תנועה וסיפור סיפורים ככלים להנחיית ילדים.
- לימוד הזמנה לנתינה אכפתית - הערכה להנחיית תלמידים
  - a. נתינה אכפתית לעצמי.
  - b. קבלת נתינה אכפתית.
  - c. נתינה אכפתית לאחר.
- הנחיית שיתופים ועידוד תרגול עצמי.
- התמודדות עם התנגדויות בקרב ילדים.
- המרכיב הסודי להנחיית ילדים.
- דגשים להנחיית קבוצות גיל שונות (גנים, יסודי, נוער) ואוכלוסיות מגוונות.

### צוות הקורס:

**גב' מתי ליבליך** מייסדת-שותפה במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, מפתחת ומנחה הכשרות בנושא מיינדפולנס לאנשי טיפול וחינוך במסגרות שונות מזה שני עשורים. שותפה מייסדת בתוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס בבית"ס לעבודה סוציאלית, היחידה ללימודי המשך, באוניברסיטת בר-אילן. כותבת ועורכת רב המכר 'מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו' והספר 'שבילי המיינדפולנס - מרחבי תרגול ביום יום' בהוצאת מודן. מתרגלת ולומדת את תחום המיינדפולנס מזה 30 שנה.

**ד"ר רוני ברגר** מייסד-שותף במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, פסיכולוג קליני, מרצה בכיר וחבר סגל בתוכנית הבינלאומית של משבר וטראומה באוניברסיטת תל-אביב, וחבר הוועדה המייעצת של המרכז לחמלה ואלטרואיזם באוניברסיטת סטנפורד. מומחה בהתמודדות עם מצבי דחק וטראומה, ממקימי העמותה הבינלאומית של פסיכולוגים ללא גבולות (Psychology Beyond Borders).

**ד"ר ריקרדו טרש** מייסד-שותף במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, חבר סגל, חוקר ומרצה בבית"ס לחינוך ובבית"ס למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב. מתמחה בחקר ההשפעות הניורולוגיות והפסיכולוגיות של תרגול מיינדפולנס בקרב ילדים ומבוגרים. מפתח וחוקר תכניות להוראת מיינדפולנס במסגרות החינוך הפורמאלי.

**גב' רביד בוגר** פסיכולוגית חינוכית, מייסדת שותפה של המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, עובדת בשרות הפסיכולוגי חינוכי ומנחה בתכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס ובצוות המטפלים של מרכז טבע ומהות. מפתחת ומנחה תכניות לפיתוח מיומנויות חברתיות רגשיות מבוססות מיינדפולנס וחמלה, ומודל חינוכי-טיפול לילדים לפיתוח חוסן ומיומנויות חברתיות רגשיות בסביבות חוץ.

**גב' מוריה רוזנברג** מייסדת-שותפה ומנכ"לית המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, אשת חינוך, רקדנית יוצרת ומורה מוסמכת ליוגה. מתמחה בפיתוח תוכן חינוכי רגשי-חברתי מבוסס מיינדפולנס, תנועה וחמלה, ובהנחיית צוותי הוראה ויעוץ במגוון מסגרות חינוכיות.

**מר דני מקורי** מנחה סדנאות מוזיקה, מיינדפולנס ותקשורת מקרבת. מאז 2006 הוא מלמד ומלווה יחידים, זוגות, וקבוצות בארץ ובעולם, בחברות, ארגונים, בתי-ספר, ומוסדות אקדמאים. במשך יותר מעשור עבד דני בארגון הבינלאומי מוזיקאים ללא גבולות, בו הטמיע פרויקטים חברתיים וקהילתיים באיזורי סכסוך ואחרי סכסוך ברחבי העולם. בעבודתו הוא משלב יצירתיות, משחקיות, ותקשורת לא מילולית.

**גב' אילת ירון** יועצת חינוכית ולשעבר המפקחת על היועצות במחוז חיפה, מרצה במכללת אורנים ויועצת בבית הספר הבינ"ל בטכניון. היא לומדת ומלמדת מיינדפולנס למעלה מ-20 שנים במסגרות שונות, ומלווה חולים ובני משפוחיהם בהתמודדות עם מחלות קשות בדרך המיינדפולנס. אילת מנחה מוסמכת במרכז לחינוך קשוב ואכפתי במסגרתו היא מנחה צוותי הוראה ותלמידים.

**גב' ענת לוי פישר** ענת הינה תרפיסטית ומדריכת תרפיסטים באמנות. היא עובדת עם ילדים צעירים, במסגרות של חינוך רגיל וחינוך מיוחד, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי. ענת מנחה מוסמכת של המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, וכן בוגרת קורס MBSR שהתקיים בפאלו אלטו בארצות הברית. בנוסף להנחייתה במרכז היא מתנדבת במסגרת העמותה ומרכזת את הקורס מנחה מוסמכת למיינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי

## עלות: 17,900 ש"ח

ניתן להגיש בקשות למלגה על בסיס צורך כלכלי בלבד – לטופס הבקשה צרו עמנו קשר במייל:  
[hello@educare.co.il](mailto:hello@educare.co.il)

## תאריכי הקורס:

- הרצאות ומפגשי הדרכה בין השעות 17:15-19:45
- מפגשי תרגול בין השעות 17:30-19:45

תשפ"ה		תשפ"ד	
סמסטר א		סמסטר א	
מפגש פתיחה - רביד בוגר		מפגש פתיחה - מתי ליבליך	23/10
הרצאה - רביד בוגר		הרצאה - מתי ליבליך	30/10
הדרכה - דני מקורי ורביד בוגר		תרגול - ענת לוי פישר	6/11
הרצאה - רביד בוגר		הרצאה - מתי ליבליך	13/11
הדרכה - דני מקורי ורביד בוגר		תרגול - ענת לוי פישר	20/11
הרצאה - רביד בוגר		הרצאה מתי ליבליך	27/11
הדרכה - דני מקורי ורביד בוגר		תרגול - ענת לוי פישר	4/12
הרצאה - רביד בוגר		חופשת חנוכה	11/12

הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			הרצאה מתי ליבליך	18/12
הרצאה - רביד בוגר			תרגול - ענת לוי פישר	25/12
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			הרצאה - מתי ליבליך	1/1
הרצאה - רביד בוגר			תרגול - ענת לוי פישר	8/1
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			הרצאה - מתי ליבליך	15/1
הרצאה - רביד בוגר			תרגול - ענת לוי פישר	22/1
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			הרצאה - מתי ליבליך	29/1
הרצאה ד"ר ריקרדו טרש			תרגול - ענת לוי פישר	5/2
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			חופשת סמסטר	12/2
הרצאה - מוריה רוזנברג			סמסטר ב'	
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			הרצאה ד"ר רוני ברגר	19/2
הרצאה - מוריה רוזנברג			תרגול - ענת לוי פישר	26/2
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			הרצאה - ד"ר רוני ברגר	4/3
הרצאה - מוריה רוזנברג			תרגול - ענת לוי פישר	11/3
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			הרצאה - ד"ר רוני ברגר	18/3
הרצאה - מוריה רוזנברג			חופשת פורים	25/3
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			תרגול - ענת לוי פישר	1/4
הרצאה - ד"ר ריקרדו טרש			הרצאה - ד"ר רוני ברגר	8/4
הדרכה - דני מקורי ואילת ירון			חופשת פסח	15/4
הרצאה - ד"ר ריקרדו טרש			חופשת פסח	22/4
<b>מפגש סיום - דני מקורי ואילת ירון</b>			חופשת פסח	29/4
			תרגול - ענת לוי פישר	6/5
			יום הזיכרון	13/5
			הרצאה - ד"ר רוני ברגר	20/5
			סופ"ש בנווה שלום	24-25/5
			תרגול - ענת לוי פישר	27/5
			הרצאה - ד"ר רוני ברגר	3/6
			תרגול - ענת לוי פישר	10/6
			הרצאה - ד"ר רוני ברגר	17/6
			<b>מפגש סיום - ענת לוי פישר</b>	24/6