

קורס מיינדפולנס למרפאים בעיסוק

מבוסס על קורס להפחתת מתח ולחץ באמצעות מיינדפולנס - MBSR

מנחה: ענת אגם

"מיינדפולנס זו מיומנות בה האדם מביא את תשומת הלב בצורה מכוונת לרגע הזה ללא שיפוטיות".
היתרונות של מיינדפולנס נחקרו רבות בשנים האחרונות ובאים לידי ביטוי בהפחתת מתח ולחץ והעלאת השקט הנפשי, שיפור יכולות קוגניטיביות כמו ריכוז וזיכרון, עזרה במצבי דיכאון, הגברת אורך הרוח והחמלה, שיפור במערכות יחסים ועוד.

לימודי מיינדפולנס כמיומנות יומיומית נכנסים היום למערכת החינוך, למערכות הבריאות ולמערכות עסקיות, לכן יש חשיבות שמרפאים בעיסוק יכירו וישתמשו בתרגול הן ככלי עזר לעצמם כמטפלים והן עבור הלקוחות.

הקורס מבוסס על קורס להפחתת מתח ולחץ באמצעות מיינדפולנס - Mindfulness Based Stress Reduction

במפגשים הראשונים נתרגל מספר תרגולים של מדיטציית מיינדפולנס ונלמד על ההיסטוריה והחלק התאורטי של המושג מיינדפולנס. בהמשך המפגשים נחבר את הנלמד לריפוי בעיסוק, הן בחלק התאורטי והן בחלק המעשי.

מטרות הקורס:

1. הכרות והתנסות בתרגול של מודעות קשובה – מיינדפולנס.
2. הטמעת התרגול לחיי היומיום ברמה האישית.
3. חשיפה לקשר בין מיינדפולנס לריפוי בעיסוק ברמת המטפל וברמת הלקוח.
4. הטמעת הכלים בתוך המפגש עם הלקוח במהלך העבודה היומיומית.
5. היבטים של מיינדפולנס בהקשר להפחתת לחץ ובהקשר של התמודדות עם דיכאון.

מה נלמד בקורס:

1. כלים לפיתוח מודעות קשובה (יכולת שקיימת בכולנו, שבגלל חיים אינטנסיביים איננו בתשומת לב אליה).
2. התנסות בתרגולים שונים של אמון התודעה לפיתוח תשומת לב לנשימה, לתחושות הגוף ולחושים.
3. עיבוד החוויות השונות של התרגול והקשיים השונים העולים מתוך התרגול הן בכיתה והן בבית.
4. קבצי שמע של התרגולים ינתנו, כך שתהיה אפשרות תרגול בבית גם בסיום הקורס.

דרישות הקורס:

1. נוכחות בכל השיעורים ונכונות לתרגול בבית 30 דק' כל יום במהלך הקורס.
2. סבלנות והתמדה: כל מיומנות חדשה דורשת אימון. כמו שזורעים זרע בגן ויש צורך לטפח ולהשקות אותו בהתמדה, ובסבלנות לחכות לתוצאות, כך גם הדרישות בקורס. יש צורך להתמיד בתרגול ולחכות בסבלנות לתוצאות.
3. אין צורך בידע או התנסות קודמת בתרגול מיינדפולנס.
4. הישיבה היא על כיסאות אין דרישה לשבת על הקרקע.

מבנה הקורס:

קורס בן 9 מפגשים בשני מועדים ימי ב' בין השעות 18:30-21:00 - התאריכים הם – 30.11.20, 25.1.21, 18.1.21, 11.1.21, 4.1.21, 28.12.20, 21.12.20, 14.12.20, 7.12.20

עלות: 950 ₪ לחברי החברה הישראלית לריפוי בעיסוק, 1250 ₪ ללא חברים.

על המנחה: ענת אגם מרפאה בעיסוק M.sc מומחית בתחום בריאות הנפש בקהילה. ב 20 שנה האחרונות עבדה בתחום בריאות הנפש במחלקת נוער בבי"ח נס ציונה ובתחנה לבריאות הנפש בהרצליה, הקימה וניהלה מועדון כישורי חיים בהרצליה.

מתרגלת, לומדת ומנחה מדיטציית מיינדפולנס ליחידים ובקבוצות. בנוסף מאמנת אישית בשיטת אימון מבוססת מיינדפולנס.

בוגרת קורס מנחי מדיטציה במרכז Become One וקורס מורים למיינדפולנס במרכז הבין תחומי הרצליה בשיתוף אוניברסיטת באנגור, אנגליה. "מתוך התרגול והלימוד אני מאמינה שבדרך זו של תרגול המדיטציה, האדם לומד להכיר את עצמו ואת רצונותיו, לקבל את עצמו כפי שהוא, ולהאמין בעצמו. התרגול דרך הגוף, התנועה והנשימה מאפשר לאדם להיות בתשומת לב לחייו, ולבחור את פעולותיו מתוך רוגע וחופש".

מותנה במינימום משתתפים | החברה רשאית לערוך שינויים בתכנים, מרצים ולו"ז