

# קורס מבוא למיינדפולנס בגישת MBSR - מודעות קשובה להפגת מתחים

**מיינדפולנס** הינו תרגול של תשומת לב, בהירות וחופש, המבקש לשחרר מדפוסים מגבילים ומכאיבים ולהרחיב את החופש בחיינו. בקורס נתוודע ליסודות ההשקפה והתרגול, נתרגל איכויות של הפנית תשומת לב מכוונת ולא שיפוטית (לנשימה, לתחושות הגוף, לתופעות מנטליות), קבלה, חמלה ובעיקר - התייחדות והיכרות אינטימית עם כל מה שישנו. נתבונן בדפוסים מנטאליים אוטומטיים ובהרגלי תגובה ונלמד על הקשר שביניהם לבין סטרס וסבל. נבחן את האפשרות לשהות בקשב, להשהות תגובות ולפתח יחס שונה כלפי מה שמתקיים בנו והחיים עצמם.

## קהל יעד

- סגל מנהלי וסגל אקדמי.
- הקורס מיועד למתאים לכל מי שמעוניינת/ת לפתח איכויות של נוכחות, הקשבה, סקרנות, פתיחות, רכות וחירות פנימית.
- אין צורך בניסיון קודם.

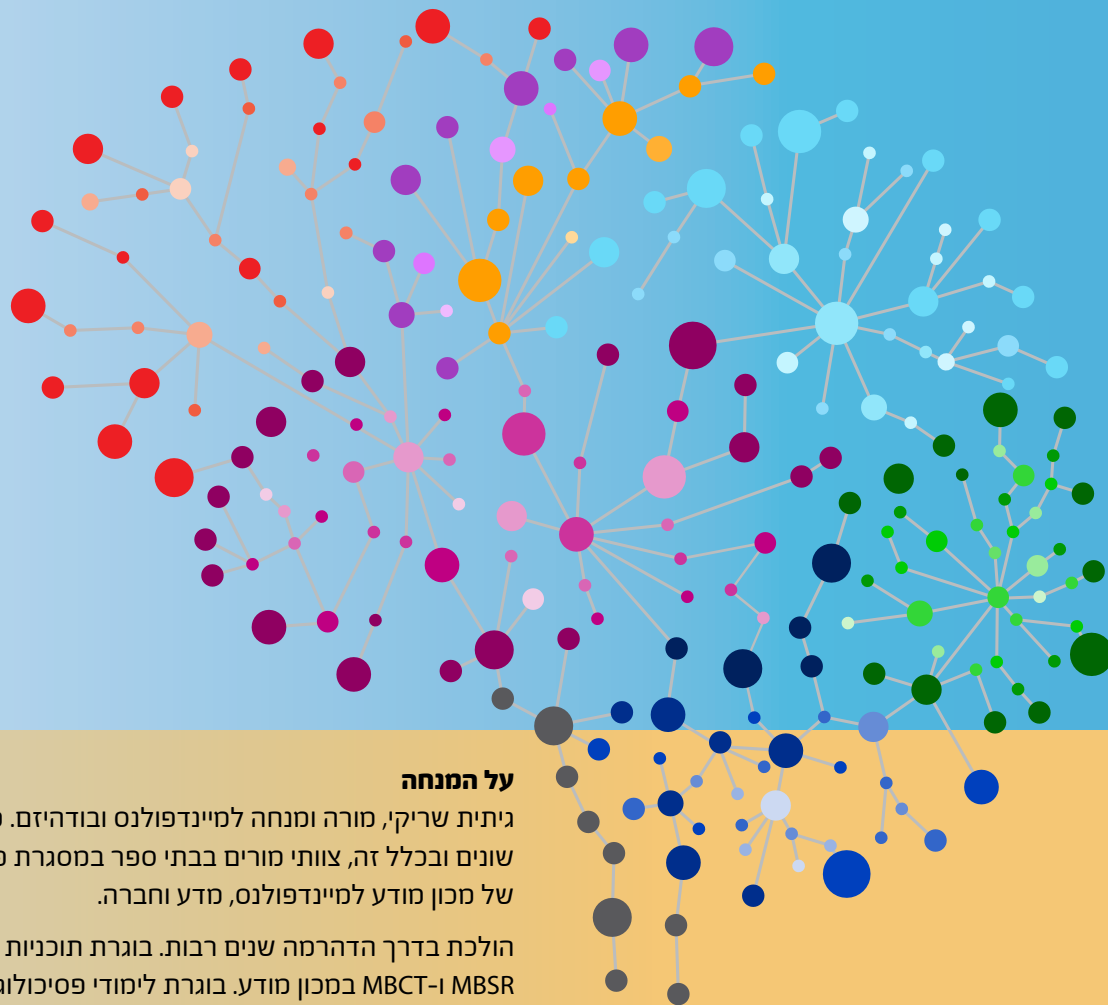
הקורס מאפשר היכרות עם תחום שהולך וקונה אחיזה בעולם החינוך העכשווי בארץ ובעולם ועשוי לפתוח אפשרויות חדשות לעבודה עם סטודנטים המכשירים עצמם להוראה.

**המחיר:** 600 ש"ח למשתתף. לא יינתנו החזרים.

**המועדים:** סמסטר א' בימי שלישי מתאריך 3.12.19 עד 21.1.20 (כולל) בשעות 16:00-18:30.

יום תרגול ארוך יתקיים ביום ו' 10.1.20, בשעות 9:00-15:00. פתיחת הסדנה מותנית במספר משתתפים מינימלי.

**להרשמה לקורס לחצו כאן**



## על המנחה

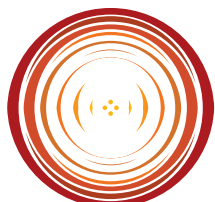
גיתית שריקי, מורה ומנחה למיינדפולנס ובודהיזם. מלמדת במסגרות ובארגונים שונים ובכלל זה, צוותי מורים בבתי ספר במסגרת פרויקט 'בית ספר סגול' של מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה.

הולכת בדרך הדהרמה שנים רבות. בוגרת תוכניות להכשרת מנחי מיינדפולנס MBSR ו-MBCT במכון מודע. בוגרת לימודי פסיכולוגיה ומשפטים (LL.M) (אונ' תל אביב ואונ' מישיגן בארה"ב).



סמינר  
הקיבוצים

המכללה לחינוך  
לטכנולוגיה ולאמנויות



מרחב התבוננות