

קורס חמלה עצמית מודעת לאחיות ומטפלים

מיומנויות להתמודדות עם סטרס ושחיקת החמלה בקרב אחיות ומטפלים

רציונל הקורס

בעבודת האחיות והמטפל יש מפגש יומיומי עם כאב וסבל. כשמישהו סובל אנחנו אכפתיים ועלולים לסבול גם או לברוח ולהימנע מלהרגיש. זה יכול לגרום לדיכאון, תשישות, חוויה של ריקנות ולהביא לפגיעה בבריאות ובאיכות החיים של מטפלים, תופעה הידועה כמצוקת החמלה. חמלה וחמלה עצמית עוזרות לנו להכיל חווית סבל של האחר או של עצמנו מבלי להיות מוצפים או מרוחקים מדי ובאופן שמאפשר חיבור, הקלה ותקווה

תכני הקורס

בקורס נכיר ונתרגל את המיומנויות של חמלה עצמית מודעת ואת התפקיד של החמלה העצמית בהפחתת רגשות קשים כמו דיכאון, חרדה, סטרס ושחיקה בקרב מטפלים. נלמד כיצד למתן ביקורת עצמית, כיצד חמלה תורמת לנו בהצבת גבולות מול הסביבה ובמוטיבציה לדאוג לרווחתנו ולרווחת הסביבה, נתרגל חמלה במערכות יחסים ובעיקר נלמד כיצד לטפל באחרים מבלי לשכוח את עצמנו. הקורס יתמקד במיומנויות פרקטיות לאחיות הניתנות ליישום בתנאי העומס של המרפאה ובית החולים.

קהל יעד: אחיות ומטפלים

מבנה הקורס: 10 מפגשי ערב בין השעות 16:00-19:00
תחילת הקורס: 27.12.21 ימי ב' ערב

מנחות הקורס: מירב בית און, מייסדת ומנחה ראשית בית ספר מדיקואצ' אימון לבריאות ואיכות חיים ודלית קיים מאמנת בריאות ומורה למיינדפולנס

"האווירה הפתוחה, האינטימית והבלתי אמצעית שיצרה המנחה, אפשרה הבעת רגשות, שאלות ותהיות עצמיות ומשותפות, כמו כן ליווי התאוריה בכלים מעשיים ופרקטיים אשר המחישו את האופן בו ניתן להשתמש בעקרונותיה...נחשפתי לעולם מרתק. אהבתי גם את החיבור עם חברות הקבוצה"
עדות ממשוב של אחיות, קורס חמלה עצמית בלינסון יולי 21

עלות רגילה: 2900 ש"ח

- עלות לאחיות צפת: 1900 ש"ח
- הקורס הוגש לגמול השתלמות
- טלפון לפרטים והרשמה 052-73331929 מירב

סילבוס הקורס - חמלה עצמית מודעת לאחיות ומטפלים

מפגש 1 – מהי חמלה עצמית מודעת

במפגש זה נלמד איך לפתוח את ליבנו לסבל ולתת לעצמנו את מה שאנו זקוקים לו. נלמד את ההבדל בין חמלה עצמית לבין אמפתיה, וויתור או רחמים.

מפגש 2 - מחקר החמלה, חמלה עצמית למטפלים

במפגש זה נכיר את היתרונות של חמלה וחמלה עצמית ואת החשיבות של חמלה עצמית במיוחד למטפלים, נכיר את היין והייאנג של החמלה וכיצד לקחת פסק זמן של חמלה עצמית.

מפגש 3 – אי התנגדות באמצעות מודעות קשובה - מיינדפולנס

הנטייה ההגנתית שלנו היא להיסגר בפני כאב, אולם לנטייה זו יש מחיר. במפגש זה נלמד איך להיות נוכחים ברגע הזה, לקבל את החוויות ביתר קלות ולטפח גישה של אי התנגדות וקבלה מול מצבי היום יום, גם כאשר הם כרוכים בקושי וכאב. נתרגל מדיטציית מיינדפולנס ונלמד ואיך ניתן ליישם רגעי מיינדפולנס בתנאי עומס.

מפגש 4 – הפחתת ביקורת עצמית

כשאנו מול סבל של אחרים או של עצמנו יכולים לעלות תחושות של אשמה וביקורת. במפגש זה נלמד איך להפחית ביקורת עצמית ולהיות נחמדים לעצמנו. נקיים שיחה עם המבקר הפנימי ונתרגל נדיבות אוהבת כלפי עצמנו.

מפגש 5 - הרשות להיות פגיע ולבקש עזרה

מקצוע הטיפול מעמיד אתגר למטפלים שבדרך כלל מתקשים להיות פגיעים ולבקש עזרה. במפגש זה נלמד איך לראות את עצמנו ראויים לחמלה ואת האומץ לבקש עזרה

מפגש 6 - תרגול חמלה עצמית בתוך מערכות יחסים

במפגש זה נלמד איך להתמודד עם כעסים בתוך מערכות יחסים? איך להפחית שיפוטיות? הקשר בין חמלה וסליחה, ונתרגל זיהוי חומל של רגשות וצרכים שנמצאים מתחת לכעס.

מפגש 7 – שימוש בחמלה עצמית ברגעי לחץ, חרדה ורגשות קשים

כולנו חווים רגשות קשים מפעם לפעם. במפגש זה נלמד איך לטפל בעצמנו בזמנים של רגשות קשים כמו בושא ואשמה, איך לעשות שימוש בנשימה ובמדיטציה להפחתת סטרס ואיך לאזן מחשבות מלחיצות.

מפגש 8 - חמלה עצמית ביחסי מטפל מטופל

כשאנו מטפלים באחר אנו עלולים לאבד את עצמנו. במפגש זה נלמד איך לא לשכוח את עצמנו כשאנו מטפלים באחרים ואיך להכניס גם את עצמנו למעגל החמלה.

מפגש 9 - חמלה עצמית כלפי גופנו

אחד התחומים שמטפלים עלולים להזניח הוא לדאוג ולהזין את גופם. במפגש זה נלמד כיצד לטפח מערכת יחסים חומלת עם גופנו. נתרגל סריקת גוף חומלת ונבדוק איך נוכל לדאוג לגוף שלנו במרוצת היום יום.

מפגש 10 – לזכור את הטוב, תרגול וסיכום

להתמקד בשלילי ובדאגות יכול להיות נחוץ מפעם לפעם אולם מיקוד רב מדי בסכנה ובשלילי יכול להביא אותנו לחוסר איזון. במפגש זה נלמד כיצד להתמקד בטוב ובתקווה ככלי לעמידות בחיי היום יום המאתגרים. תרגול חמלה עצמית מודעת בעבודת המטפל ובחיי היום יום. סיכום הקורס.