

קורס חמלה עצמית מודעת לאחיות

מיומנויות להתמודדות עם סטרס ושחיקת החמלה בקרב אחיות

רציונל הקורס

המפגש עם סבל אנושי והנטייה של מטפלים רבים לשכוח את עצמם בעודם מעניקים טיפול לאחר, מעצימה את שחיקת החמלה בקרב מטפלים. בקורס זה תלמדו את מיומנות החמלה העצמית המודעת למטפלים, המסייעת להתמודד עם שחיקת החמלה ולטפח את החמלה והחמלה העצמית במפגש של המטפל עם עצמו ועם המטופל.

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 מוסמכות

מבנה הקורס:

10 מפגשי ערב בימי ב' בין השעות 16:00-19:00 סה"כ 40 ש"א

תאריך פתיחה - 7.2.22

מרכזת ומנחת הקורס:

מירב בית-און MBA - מייסדת בית ספר מדיקואצ', מאמנת בריאות ואיכות חיים מוסמכת ומדריכת מאמנים.

עלות הקורס - 2200 ש"ח לאחיות (במקום 2800 ש"ח)

לאחיות מרכז רפואי זיו 1900 ש"ח

• הקורס הוגש לגמול השתלמות

סילבוס הקורס - חמלה עצמית מודעת למטפלים

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 חוויות סבל של האחר או של עצמנו מבלי להיות מוצפים או מרוחקים מדי ובאופן שמאפשר חיבור, הקלה ותקווה

מפגש 1 – מהי חמלה עצמית מודעת

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

מפגש 2 - מחקר החמלה העצמית, חמלה עצמית למטפלים

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

מפגש 3 – 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, גם כאשר הם כרוכים בקושי וכאב.

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

איך להתמודד עם כעסים בתוך מערכות יחסים? איך להפחית שיפוטיות? הקשר בין חמלה וסליחה, זיהוי חומל של רגשות וצרכים

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

איך לטפל בעצמנו בזמנים של רגשות קשים כמו בושה ואשמה? שימוש בנשימה ובמדיטציה להפחתת סטרס ורגשות קשים. איך לשים לב ולנהל מחשבות אוטומטיות מלחיצות?

מפגש 8 - חמלה עצמית ביחסי מטפל מטופל

איך לא לשכוח את עצמנו כשאנו מטפלים באחרים ולהכניס גם את עצמנו למעגל החמלה?

מפגש 9 - חמלה עצמית כלפי גופנו

טיפוח מערכת יחסים חומלת עם גופנו. סריקת גוף חומלת. לדאוג לגוף שלנו.

מפגש 10 – חמלה עצמית מודעת בעבודת המטפל ובחיי היום יום

איך לתרגל ולטפח חמלה עצמית ברגעי היום יום ככלי להיות בחמלה גם עבור האחר?