

קורס טיפול (עצמי) מודע - למטפלים ומאמנים מיומנויות מיינדפולנס וחמלה עצמית לליווי במצבים קשים

כולנו חווים מצבים שמעוררים כאב וסבל. זה חלק מלהיות אנושי וזה לא קל. איך נוכל לתמוך באחר ברגעים האלו, כאשר עצות ואימון רגיל אינם מספיקים או מתאימים? מאמנים ומטפלים מוצאים את עצמם לא אחת מלווים אנשים במצבים קשים והאוטומט להזדהות מצד אחד או להיסגר ולהקשות את הלב מצד שני, עלול להיות מזיק לאורך זמן, הן עבור מטפלים והן עבור המטופלים.

בקורס זה נלמד איך להיות מול כאב של עצמנו או של האחר, מבלי להזדהות ומבלי להיסגר, באופן שמאפשר הרגעה ותקווה. נלמד מיומנויות פרקטיות שנלמדו ורוכזו ב-15 השנים האחרונות בקורסים למטפלים של ביה"ס מדיקואצ': מיינדפולנס, החמלה עצמית ואימון לבריאות ואיכות חיים, שניתן להשתמש בהן כדי לטפל באחר ובעצמנו.

הקורס מיועד למטפלים, מאמנים, ובני משפחה מטפלים וילמד גם תרגול עצמי של המיומנויות וגם כיצד להשתמש בהן עם האנשים שאנו מטפלים בהם.

הקורס בהנחיית **מירב בית און**, מנחה ראשית בית ספר מדיקואצ', בעלת ניסיון של 15 שנים בהנחיית מטפלים להיות מובילי שינוי בתחום הבריאות והוולנס, מייסדת ומנחה ראשית בבית ספר מדיקואצ' אימון לבריאות ואיכות חיים

עוזרת מנחה: דלית קיים - מאמנת לבריאות ואיכות חיים ומנחת מיינדפולנס.

קהל יעד

אנשי מקצועות הבריאות, הטיפול והאימון
בני משפחה מטפלים

קורס אונליין 10 מפגשים סה"כ 30 ש"א - מרץ אפריל 22

קורס ערב בימי ג' 18:30-20:45 החל מ-22.3

קורס בוקר בימי ב' בשעה 9:30-11:45 החל מ-11.4

עלות הקורס 1800 ש"ח - הטבה לתלמידים ולעובדי מערכת הבריאות

מדיקואצ', בית ספר לאימון בריאות ואיכות חיים

03-7313939 ,052-7331929

www.Medicoach.co.il

סילבוס הקורס

מפגש 1 – טיפול (עצמי) מודע - כשהמטפל צריך טיפול
להיות מטפל יכול להיות קשה לפעמים. במפגש זה נלמד מהי שחיקת החמלה ואיך לטפל בעצמנו ובאחרים באופן מודע.

מפגש 2 – להיות חברים טובים של עצמנו - מהי חמלה עצמית?
היכרות עם מרכיבי החמלה העצמית. מחקרי החמלה. תרגול פסק זמן של חמלה עצמית

מפגש 3 - מיינדפולנס בזמנים קשים - להיפתח לכאב עם חמלה
למה קשה לנו להיות בחמלה ברגעים קשים ואיך להציע נחמה באמצעות תרגול מיינדפולנס וחמלה עצמית במפגש עם כאב וסבל, שלנו ושל אחרים

מפגש 4 – אנחנו לא המחשבות שלנו
חלק גדול מהסבל נובע מהמחשבות שאנו חושבים. איך להפסיק לחשוב באופן אוטומטי ולהתחיל לנהל את המחשבות שלנו? תרגול לשחרור ממחשבות מטרידות ולניהול תודעה בריאה ורגועה

מפגש 5 - חמלה עצמית נועזת
לכולנו יש צרכים שחשובים לנו, עד כמה אנו מודעים להם ומכוונים למלא אותם? במפגש זה נתרגל חמלה עצמית נועזת לזיהוי וטיפול ברגשות וצרכים שלנו ושל האחר

מפגש 6 - חמלה וחמלה עצמית לניהול קונפליקטים בריאים
איך להכניס חמלה וחמלה עצמית לתוך מערכות יחסים חשובות? איך להיות אסרטיביים ולהציב גבולות מתוך חמלה ומבלי להיות תוקפניים או מרצים.

מפגש 7 – איך להחליף ביקורת עצמית בחמלה עצמית?
כשאנו מועדים ביקורת עצמית היא הרגל פנימי אוטומטי ואנושי. מה המחקר מלמד אותנו על ביקורת עצמית ואיך נוכל להחליף אותה בחמלה עצמית באופן שיאפשר לנו צמיחה אישית

מפגש 8 - אימוץ הרגלים בריאים
הגישה שלנו לשינוי הרגלים יכולה לעכב או לקדם. במפגש זה נלמד גישה מבוססת מחקר שתקדם אותנו לעבר הצלחה בשינוי הרגלים בתחום הבריאות ואיכות החיים

מפגש 9- שחרור מהרגלים מזיקים
להפסיק הרגל מזיק קשה יותר מאשר להכניס הרגל חדש. במפגש זה נלמד איך להפסיק להילחם בעצמנו ולעשות שינוי הרגלים מתוך מודעות, אכפתיות וחמלה עצמית

מפגש 10 – להעביר את זה הלאה - איך מלווים ותומכים באנשים (ובעצמנו) ברגעים קשים?
סיכום

*סדר המפגשים עשוי להשתנות בהתאם לצרכי הלמידה