

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

כולנו חווים מצבים שמעוררים כאב וסבל, במיוחד מאמנים ומטפלים המוצאים את עצמם לא אחת מלווים אנשים במצבים קשים. דפוסים אוטומטיים של הזדהות מצד אחד או להפוך טכניים ולתת עצות מצד שני, עלולים להיות לא מתאימים ואף מזיקים לאורך זמן.

בקורס זה נלמד איך להיות מול כאב של עצמנו או של האחר, מבלי להזדהות ומבלי להיסגר, באופן שמאפשר הרגעה ותקווה. הקורס מציע מיומנויות פרקטיות שנלמדו ורוכזו ב-15 השנים האחרונות בקורסים למטפלים של ביה"ס מדיקואצ'. המיומנויות לקוחות מתחומים מבוססי מחקר של מיינדפולנס, חמלה עצמית ואימון לבריאות ועברו התאמה לשימוש בתנאי עומס ולחץ של מטפלים.

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
במפגש זה נלמד מהי שחיקת החמלה ואיך לטפל באחרים באופן מודע מבלי לאבד את עצמנו.

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 סבל שלנו ושל אחרים.

מפגש 4 – אנחנו לא המחשבות שלנו
חלק גדול מהסבל נובע מהמחשבות שאנו חושבים. במפגש זה נלמד איך להפסיק לחשוב באופן אוטומטי, איך לשחרר מחשבות מטרידות ואיך להתחיל לנהל את המחשבות שלנו?

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 בניהול קונפליקטים בריאים
מערכות יחסים חשובות לכולנו. במפגש זה נלמד איך להיות אסרטיביים ולהציב גבולות מבלי להיות תוקפניים או מרצים ומבלי לפגוע בעצמנו ובאחרים.

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

מפגש 8 - גישה מקדמת לשינוי הרגלים
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