

קורס טיפול עצמי מודע

מיומנויות מיינדפולנס וחמלה עצמית להפחתת שחיקה ולחץ

עד כמה אתם עוצרים לטפל בעצמכם במהלך היום יום? טיפול עצמי מודע מזמין אותנו לשים לב לעצמנו ולתרגל קשיבות וחמלה עצמית על מנת לתמוך בעצמנו לאורך היום ולספק את האנרגיה, המשאבים והלך הרוח הנדרש לנו על מנת להיות במיטבנו. תרגול טיפול עצמי מודע חשוב במיוחד בתקופות עמוסות ורוויות אי וודאות ולחץ וחשוב למטפלים שרגילים לטפל באחרים ופחות בעצמם. בקורס זה נלמד מיומנויות פרקטיות מתחום המיינדפולנס, החמלה העצמית והאימון לבריאות ואיכות חיים שניתן להשתמש בהן לצורך וויסות רגשי, הפחתת הרגלים מזיקים ואימוץ הרגלים בריאים והעלאת איכות חיינו. עבור מטפלים - הקורס ילמד מיומנויות להפחתת שחיקת החמלה.

קהל יעד

אנשי מקצועות הבריאות, הטיפול והאימון
שוחרי בריאות ואיכות חיים

קורס אונליין - 30 ש"א

קורס בוקר בימי שני בשעה 9:30-11:45 החל מ 28.2, 10 מפגשים
קורס ערב בימי שלישי 19:15-21:30 החל מ 1.3 10 מפגשים.

מנחות הקורס:

מירב בית-און - מייסדת מדיקואצ', מאמנת בריאות מוסמכת ומדריכת מאמנים.
דלית קיים - מאמנת לבריאות ואיכות חיים ומנחת מיינדפולנס.
סיגלית שפירא - מורה ליוגה ומדיטציה, מאמנת לבריאות ואיכות חיים

עלות הקורס 1800 ש"ח

סילבוס הקורס

מפגש 1 – טיפול עצמי מודע - כשהמטפל צריך טיפול
להיות מטפל יכול להיות קשה לפעמים וגם מטפלים צריכים טיפול. במפגש נלמד מהי שחיקת החמלה ומה זה טיפול עצמי מודע ואיך להתחיל לטפל בעצמנו בעודנו מטפלים באחרים

מפגש 2 – להיות חברים טובים של עצמנו - תרגול חמלה עצמית
איך להתייחס לעצמנו בידידותיות? מרכיבי החמלה העצמית. תרגול פסק זמן של חמלה עצמית

מפגש 3 - חמלה עצמית להפחתת סטרס
חלק חשוב מטיפול עצמי הוא לדעת לווסת רגשות עוצמתיים. במפגש זה נלמד איך להיות במגע עם רגשות עמוקים או כואבים שלנו ושל אחרים ואיך להתייחס אליהם עם חמלה.

מפגש 4 – ניהול מחשבות - מיינדפולנס ואימון בחשיבה מודעת
האם אתם יכולים להפסיק לחשוב? מי מנהל את המחשבות שלנו? ומה עושים עם מחשבות מטרידות? המוח הוא גמיש ואנחנו יכולים ללמוד לנהל תודעה בריאה ורגועה

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

מפגש 6 - איך להפסיק להילחם בעצמנו ולעשות שינוי הרגלים מתוך אכפתיות
איך לעבור מצריך לרוצה ולעורר מוטיבציה פנימית כדי לאמץ הרגלים טובים ולשחרר הרגלים מזיקים

מפגש 7 - פעולה מודעת
מעבר למה שאנו עושים חשוב גם האיך. עד כמה הפעולות שלנו נעשות מתוך הלך רוח מודע מיטיב? כיצד ניתן לוודא שאנו פועלים פעולה נבונה? ומתי אי פעולה היא הבחירה הנכונה?

מפגש 8 – להתמודד עם מעידות באמצעות חמלה עצמית
כשאנו מועדים ביקורת עצמית היא הרגל פנימי אוטומטי ואנושי. מה המחקר מלמד אותנו על ביקורת עצמית ואיך נוכל לעבור לחמלה עצמית בעת מעידות?

מפגש 9- חמלה ואסרטיביות בזמנים של קונפליקט
איך לשמור על מודעות בזמנים של קונפליקט ולהציב גבולות מתוך חמלה ומבלי להיות תוקפניים או מרצים.

מפגש 10 – איך לטפל באחרים מבלי לשכוח את עצמנו. תרגול חמלה וחמלה עצמית למטפלים. תרגול ושימור - תרגול מסכם איך נשמור על שימוש במיומנויות