

## קורס טיפול עצמי מודע - למטפלים ומאמנים 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 ויסות רגשות קשים, הפחתת הרגלים מזיקים ואימוץ הרגלים בריאים והעלאת איכות חיינו.

הקורס מיועד למטפלים, מאמנים, ובני משפחה מטפלים וילמד גם תרגול עצמי של המיומנויות וגם כיצד להעביר אותן הלאה לאנשים שאנו מטפלים בהם.

הקורס מטעם בית ספר מדיקואצ' שמתמחה החל משנת 2007 בהכשרה ואימון של מטפלים ומאמנים באימון לבריאות ואיכות חיים מטפל-מטופל.

### קהל יעד

אנשי מקצועות הבריאות, הטיפול והאימון  
בני משפחה מטפלים

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

קורס בוקר בימי ב' בשעה 9:30-11:45 החל מ 28.2

קורס ערב בימי ג' 18:30-20:45 החל מ 1.3

### מנחות הקורס:

מירב בית-און - מייסדת מדיקואצ', מאמנת בריאות מוסמכת ומדריכת מאמנים.

דלית קיים - מאמנת לבריאות ואיכות חיים ומנחת מיינדפולנס.

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](http://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, מה זה טיפול עצמי מודע ואיך לטפל בעצמנו בעודנו מטפלים באחרים.

**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 - איך להפסיק לברוח מהרגע הזה גם כשקשה**  
למה קשה לנו להישאר ברגע הזה כאשר אנו בסטרס ואיך לחזור לרגע הזה באמצעות תרגול מיינדפולנס וחמלה עצמית? במפגש זה נתרגל חמלה וחמלה עצמית מול רגשות קשים שלנו ושל אחרים

**מפגש 4 – אנחנו לא המחשבות שלנו - תרגול אי הזדהות והפרדה קוגניטיבית**  
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 עצמית 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 - מיינדפולנס וחמלה עצמית במערכות יחסים ובקונפליקטים**  
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 וצמיחה אישית

**מפגש 8- איך לשנות דפוסים מזיקים והתמכרויות באמצעות מיינדפולנס וחמלה עצמית**  
איך להפסיק להילחם בעצמנו ולעשות שינוי הרגלים מתוך מודעות ואכפתיות?

**מפגש 9 - איך חמלה עצמית תומכת בנו באימוץ הרגלים בריאים?**  
הגישה שאנחנו נכנסים לתהליך של שינוי הרגלים יכולה לעכב או לקדם אותנו. איך גישה של חמלה עצמית יכולה לקדם אותנו לעבר הצלחה בשינוי הרגלים?

**מפגש 10 – להעביר את זה הלאה - איך להעביר הלאה מיומנויות של מיינדפולנס וחמלה עצמית למטופלים ולבני משפחה?**