

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 במהלך היום ולתרגל קשיבות וחמלה עצמית על מנת לתמוך בעצמנו לאורך היום ולתת לעצמנו את האנרגיה, המשאבים והלך הרוח הנדרש לנו על מנת להיות במיטבנו. תרגול טיפול עצמי מודע חשוב במיוחד במיוחד בתקופות עמוסות ורוויות אי וודאות ולחץ. בקורס זה נלמד מיומנויות פרקטיות לחיי היום יום שניתן להשתמש בהן לצורך טיפול עצמי ברגשות, לצורך הפחתת הרגלים מזיקים ויצירת רוגע עבורנו ועבור סביבתנו. עבור מטפלים - הקורס ילמד מיומנויות להפחתת שחיקת החמלה.

קהל יעד

אנשי מקצועות הבריאות, הטיפול והאימון
שוחרי בריאות ואיכות חיים

קורס אונליין - קורס בוקר בימי שני בשעה 9:30-11:00 החל מ 28.2, 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

בהרשמה מוקדמת 1600 ש"ח - לנרשמים עד 16.1.22

סילבוס הקורס

מפגש 1 – מיינדפולנס - אומנות העצירה ותשומת הלב
מה מגלה לנו המחקר על תרגול מדיטציית מיינדפולנס ומשמעותה לקידום בריאות ורוגע. תרגולים קצרים לחיי יום יום קשובים.

מפגש 2 - נשימה מודעת והרגעה עצמית, חמלה לגוף
איך להרגיע את עצמנו באמצעות תרגילי נשימה פשוטים. תרגול מדיטציית חמלה לגוף.

מפגש 3 – מיומנויות להפחתת לחץ בחיי היום יום
זיהוי מצבי לחץ/מצוקה רגשית. תשומת לב לרגשות וצרכים - מיומנויות לאיזון רגשות קשים.

מפגש 4 - מיומנויות לאכילה מודעת ופעולה מודעת
מיומנויות להפחתת אכילה רגשית. תרגול מיינדפולנס לאכילה מודעת. פעולה מודעת.

מפגש 5 – איך לעבור מביקורת עצמית לחמלה עצמית
ביקורת עצמית היא הרגל פנימי אוטומטי ואנושי. מה המחקר מלמד אותנו על ביקורת עצמית ואיך נוכל לעבור לחמלה עצמית

מפגש 6 – עייפות החמלה - איך לטפל בעצמנו כשאנו מטפלים באחרים
איך לטפל באחרים מבלי לשכוח את עצמנו. תרגול חמלה וחמלה עצמית.

מפגש 7 - עמידות במצבי היום יום
איך להישאר יציבים מול העליות והמורדות של החיים? תרגול מדיטציית "לשבת כמו הר". איך לנהל מצבי רוח ביום יום.

מפגש 8 – הפחתת מחשבות מעכבות
זיהוי סוגי מחשבות ומחשבות חוזרות. החידוש במודל אפרת.

מפגש 9- הקשבה חומלת במערכות יחסים, חמלה אסרטיבית
טיפוח הקשבה חומלת וחמלה אסרטיבית - איך לשמור על הגבולות שלנו מתוך חמלה

מפגש 10 – תרגול ושימור - תרגול מסכם
איך נשמור על שימוש במיומנויות