

## קורס מדיטציות לקידום בריאות ורוגע

שימוש במדיטציה מעשית ככלי בקידום רוגע ושינוי הרגלי בריאות

---

תרגול מדיטציה הוכח מחקרית כמקדם בריאות, מפחית סטרס וכתורם להפחתת התנהגויות אוטומטיות מזיקות. תרגול מדיטציה אינו מתרחש רק בישיבה למדיטציה אלא גם באופן נקודתי ופרקטי ברגעי העומס והלחץ של היום יום. בקורס זה נלמד איך להשתמש במדיטציות באופן ממוקד לצורך השגת מטרות בריאות, הפחתת הרגלים מזיקים ויצירת רוגע עבורנו ועבור סביבתנו. וכן נלמד מיומנויות מתוך האימון לבריאות שיסייעו לנו להצליח ליישם זאת ברגעי האמת. למטפלים - הקורס ילמד מיומנויות להפחתת שחיקת החמלה ותקשורת מקדמת בריאות.

### קהל יעד

אנשי מקצועות הבריאות, הטיפול והאימון - למידת כלים לקידום בריאות ורוגע עבור המטופלים והמטפלים.  
שוחרי בריאות ואיכות חיים - למידת כלים לקידום בריאות ורוגע עבור עצמנו.

### מבנה הקורס:

הקורס יתקיים ב 8 מפגשים בני שעה וחצי דרך הזום  
קורס ערב בימי שלישי בשעה 19:00-20:30 החל מ 13.7.21

### מנחות הקורס:

דלית קיים - מאמנת לבריאות ואיכות חיים ומנחת מיינדפולנס.  
דר גלית לביא-שרים - רופאה, מאמנת לבריאות ואיכות חיים, מנחת מיינדפולנס,  
מתמחה בגיל המעבר  
סיגלית שפירא - מורה ליוגה ומדיטציה, מאמנת לבריאות ואיכות חיים

עלות הקורס 1200 ש"ח  
לתלמידי מדיקואץ' 1000 ש"ח

## סילבוס הקורס - מדיטציות לקידום בריאות ורוגע

**מפגש 1 – מדיטציה כחלק מאורח חיים בריא**  
מה מגלה לנו המחקר על תרגול מדיטציית מיינדפולנס ומשמעותה לקידום בריאות ורוגע. תרגול מרחב נשימה ב 3 חלקים, תרגול קשב לנשימה

**מפגש 2 - הפחתת מחשבות מעכבות, עמידות במצבי היום יום**  
זיהוי סוגי מחשבות ומחשבות חוזרות. החידוש במודל אפרת. מדיטציית תיוג מחשבות איך להישאר יציבים מול העליות והמורדות של החיים? תרגול מדיטציית "לשבת כמו הר". שלושת הגונות בתורת היוגה, איך לנהל מצבי רוח ביום יום.

**מפגש 3 – מדיטציה להפחתת התנהגויות אוטומטיות והרגלים מזיקים**  
לכולנו יש הרגלים מזיקים, בין אם אלו התנהגויות כמו דחיינות, הימנעות, תוקפנות או שימוש יתר במסכים והתמכרויות אחרות. במפגש זה נתרגל מדיטציה מעשית שיכולה לסייע לנו לעצור ולהפחית הרגלים אלו ברגע האמת.

**מפגש 4 – התמודדות עם לחץ, חרדה ורגשות קשים**  
הכרות עם מצבי לחץ/חרדה. איזון רגשות קשים כמו בושה ואשמה באמצעות מדיטציה. תרגול מדיטציית סריקת גוף. תרגול מדיטציית מיינדפולנס במצבי סטרס

**מפגש 5 – הקשבה חומלת במערכות יחסים**  
שיקום ההקשבה והתקשורת הבינאישית, שיפור מערכות יחסים על ידי תרגול הקשבה, הקשבה מקדמת בריאות בתקשורת מטפל מטופל.

**מפגש 6 – שימוש במדיטציה לשיקום היחסים עם האוכל והגוף**  
איך מדיטציה עוזרת לנו לאכול נכון יותר ולהפחית אכילה רגשית ואכילה ללא רעב. תרגול מיינדפולנס לאכילה מודעת. תרגול מדיטציית חמלה לגוף.

**מפגש 7 - מדיטציית חמלה, חמלה למטפלים**  
איך לטפל בעצמנו ובאחרים במצבים של כאב? חמלה ותרומתה לבריאות הנפש. מדיטציית חמלה וחמלה עצמית. מדיטציות להפחתת שחיקה ושחיקת החמלה למטפלים. הכרות עם שלושת הגונות

**מפגש 8 - להצליח לתרגל מדיטציה בחיי היום יום**  
כלים מתחום אימון לבריאות שיעזרו להצליח ליישם מדיטציות ברגעי היום יום

לפרטים והרשמה ניתן לפנות לדלית בטלפון 050-2120853