

## קורס מדיטציות לקידום בריאות ורוגע

שימוש במדיטציה מעשית ככלי בקידום רוגע ושינוי הרגלי בריאות

תרגול מדיטציה הוכח מחקרית כמקדם בריאות, מפחית סטרס ותורם להפחתת התנהגויות אוטומטיות מזיקות. תרגול מדיטציה אינו מתרחש רק בישיבה אלא גם באופן נקודתי ופרקטי ברגעי היום יום. בקורס זה נלמד איך להשתמש במדיטציה באופן ממוקד לצורך השגת מטרות בריאות, הפחתת הרגלים מזיקים ויצירת רוגע עבורנו ועבור סביבתנו. וכן נלמד מיומנויות שיסייעו לנו להצליח לתרגל ברגעי האמת. למטפלים - הקורס ילמד מיומנויות להפחתת עומס ושחיקת החמלה.

### קהל יעד

אנשי מקצועות הבריאות, הטיפול והאימון  
שוחרי בריאות ואיכות חיים

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

קורס ערב ימי ג' 20:00-21:30 החל מ 29.2

### 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 31.12.21

מדיקואצ', בית ספר לאימון בריאות ואיכות חיים

03-7313939, 052-7331929

[www.Medicoach.co.il](http://www.Medicoach.co.il)

## 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 - נשימות ומדיטציית שיבנדה**  
איך להרגיע את עצמנו באמצעות מדיטציה בחיי היום יום - כלים למדיטציה קצרה בתוך יום עבודה עמוס. מדיטציה ככלי למטפלים. מדיטציות עצירה קצרות, סוגי תרגילי נשימה.

**מפגש 3 – 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 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 – 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 6 – 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.

**מפגש 7 - עמידות במצבי היום יום**  
איך להישאר יציבים מול העלויות והמורדות של החיים? תרגול מדיטציית "לשבת כמו הר". שלושת הגונות בתורת היוגה, איך לנהל מצבי רוח ביום יום.

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

**מפגש 9- הקשבה חומלת במערכות יחסים**  
שיקום ההקשבה והתקשורת הבינאישית, שיפור מערכות יחסים על ידי תרגול הקשבה, הקשבה מקדמת בריאות בתקשורת מטפל מטופל

**מפגש 10- להצליח לתרגל מדיטציה בחיי היום יום**  
כלים מתחום אימון לבריאות שיעזרו להצליח ליישם מדיטציות נלמדות ברגעי היום יום