

תכנית ההכשרה למנחה מוסמכות למינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי

יולי 2020 – אפריל 2021

תכנית ההכשרה מקצועית לבעלי/ות ותק בתרגול מינדפולנס אישי וניסיון בהנחיית קבוצות, המעוניינים/ות להעמיק ולהרחיב את הכשרתם/ן הנוכחית ולהוביל תהליכי שינוי עמוק בתפיסת החינוך בישראל.

בניהול אקדמי ובהנחייתם של ד"ר רוני ברגר ומתי ליבליך

**** שימו לב שבעקבות תקופת הקורונה התכנית תתחיל בתאריך 6.7.2020 באופן מקוון דרך האפליקציה ZOOM. במידה ויהיו הקלות בסגר נבחן את האפשרות לקיים מספר מפגשים במתכונת רגילה (אופליון). לא יהיו יותר מ-2 מפגשים רגילים, על מנת לאפשר הרשמה של משתתפות/ים מאזורי הפריפריה.**

רקע לתכנית:

התחום של התערבויות לחינוך חברתי-רגשי (SEL) מבוססות מינדפולנס וחמלה, הוא תחום המתפתח במהירות בשנים האחרונות במסגרות החינוכיות. המחקר בתחום החינוך מראה כי פרקטיקות של מינדפולנס וחמלה מיטיבות עם מיומנויות קשב וריכוז של ילדים ועם הפחתת הלחץ והחרדה בקרבם ובקרב צוותי ההוראה. הן גם משפרות אקלים כיתות ומפחיתות שחיקה בקרב המורים. לאור זאת, יותר ויותר מוסדות חינוכיים בישראל ובעולם מכירים בצורך להכניס למערכת מנחים מיומנים בהובלת תהליכים אלו בצוותים חינוכיים ועם הילדים עצמם.

מטרת התכנית היא להכשיר נשות ואנשי מקצוע להנחיה מקצועית, רגישה ומדויקת של מינדפולנס וחמלה למגוון קהלים במערכת החינוך (חדרי מורים, יועצות חינוכיות, פסיכולוגים חינוכיים וכד') ולליווי מוסדות חינוכיים בהטמעה של התוכנית **הזמנה לנתינה אכפתית** בשגרה הלימודית.

התכנית הזמנה לנתינה אכפתית מבוססת על שילוב של מינדפולנס וחמלה (Mindfulness & compassion) עם למידה חברתית רגשית (Social-emotional learning) ופיתוח כישורים פרו-חברתיים (רגישות, אמפתיה ונתינה אכפתית (Care)). במסגרת התכנית צוותי ההוראה מקבלים טכניקות לטיפול מיומנויות אישיות כמו גם כלים לסיוע לתלמידים בפיתוח מיומנויות בתחומים הבאים:

- מודעות עצמית – זיהוי רגשות, תחושי עניין וערכים ופיתוח ביטחון עצמי וחוזקות אישיות
- שליטה עצמית – וויסות רגשי, הפחתת רמת הלחץ והחרדה ומיתון האימפולסיביות
- מודעות חברתית – פיתוח מיומנויות לקיחת פרספקטיבה ואמפתיה כלפי האחר (הדומה והשונה)
- מיומנויות חברתיות – פיתוח אקלים כיתתי חיובי ויצירת קשרים חברתיים חיוביים
- קבלת החלטות אחראית – קבלת החלטות תוך התחשבות בסטנדרטים מוסריים ובנורמות בית ספריות.

מטרות תכנית ההכשרה:

- טיפוח כישורי ההנחיה הקבוצתית בהקשר בית-ספרי.
- לימוד התכנית הזמנה לנתינה אכפתית, העקרונות שבבסיסה, תרגילי המפתח ודגשים ליישומה עם קהלים שונים (מורים ותלמידים בגילאי גן-י"ב).
- קבלת כלים להעברת התכנית הזמנה לנתינה אכפתית לצוותים חינוכיים.
- קבלת כלים להנחיית צוותים חינוכיים בהעברת התכנית הזמנה לנתינה אכפתית לתלמידים.

תכנים מרכזיים:

- הבסיס התאורטי של טיפול ממוקד חמלה והקשר לתוכנית הזמנה לנתינה אכפתית.
- התמודדות עם ביקורת עצמית והימנעות מחוויות לא נעימות.
- הגדרות והתייחסות לנושאי עומק בהנחיה, בדגש על המדרג שבין תחושות גוף, טון רגשי ויחס למחשבות.
- המנגנונים המוחיים הקשורים במיינדפולנס.
- סקירת התוכנית הזמנה לנתינה אכפתית ופדגוגיה של אכפתיות.
- לחץ נורמטיבי ולחץ כרוני והשפעותיהם, שחיקה במערכת החינוך.
- מהי חמלה-עצמית וההבדלים בינה ובין ערך עצמי.
- אימון התודעה לחמלה עצמית על פי גישת הטיפול ממוקד חמלה.
- היחידות של מיינדפולנס בסיסי וקבלת חמלה.
- היחידות של חמלה עצמית וחמלה לאחר.
- התנסות בתרגילים נבחרים מתוך הערכה, התאמת המפגשים לקבוצה ולקצב של המנחה. הגברת מוטיבציה והתמודדות עם התנגדויות.

על המרצים:

ד"ר רוני ברגר שותף מייסד במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, פסיכולוג קליני, מרצה בכיר וחבר סגל בתוכנית הבינלאומית של משבר וטראומה באוניברסיטת תל-אביב, חבר הוועדה המייעצת של המרכז לחמלה ואלטרואיזם באוניברסיטת סטנפורד. מומחה בהתמודדות עם מצבי דחק וטראומה, ממקימי העמותה הבינלאומית של פסיכולוגים ללא גבולות (Psychology Beyond Borders).

גב' מתי ליבליך שותפה מייסדת במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, מפתחת ומנחה הכשרות בנושא מיינדפולנס לאנשי טיפול וחינוך במסגרות שונות מזה שני עשורים. שותפה מייסדת בתוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס בביה"ס לעבודה סוציאלית, היחידה ללימודי המשך, באוניברסיטת בר-אילן. כותבת ועורכת רב המכר 'מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו' בהוצאת כתר. מתרגלת ולומדת את תחום המיינדפולנס מזה 30 שנה.

תנאי קבלה:

- ותק בתרגול מיינדפולנס או מדיטציה בודהיסטית
- לימודים וניסיון בהנחת קבוצות (מיינדפולנס) התערבות פסיכולוגית אחרת)

דרישות התכנית:

- קריאות חובה
- תרגולים בין המפגשים
- השתתפות אקטיביות בסימולציות
- סטאז' על קבוצה קיימת או שתארגן ע"י המשתתפת כדי לאפשר את מתן ההדרכה ביישום – ניתן לעשות את הסטאז' על קבוצה שהמשתתף כבר מנחה בשגרה המקצועית (לדוג' קבוצת הורים, כיתה בבי"ס וכו').

תעודה:

למסיימים\ות בהצלחה תוענק תעודת מנחה מוסמכֶת למיינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי מטעם המרכז לחינוך קשוב ואכפתי והמרכז לפיתוח אנשי חינוך באוניברסיטת ת"א. התכנית אינה מוכרת לגמול השתלמות. יובהר כי תעודת מנחה מוסמכֶת אינה מעידה על השתייכות מקצועית או אחרת של המשתלמים למרכז לחינוך קשוב ואכפתי ו\או לעמותה, וכי אין בדבר הקבלה לתוכנית משום הבטחת תעסוקה במסגרת המרכז.

מבנה התכנית:

חלקה הראשון עיוני וכולל הרצאות פרונטליות, תרגולים מדיטטיביים, סימולציות, שיחות קבוצתיות. סה"כ 55 שעות אקדמיות.

בחלקה השני מתבקשים המשתתפים\ות לסטאז' על קבוצה שתוקם באופן עצמאי ע"י המשתתפֶת (או קבוצה קיימת של\ה) בכדי לתרגל את המיומנויות שנלמדו. תקופת הסטאז' תלווה במפגשי הדרכה תכופים, פרונטליים ואונליין. סה"כ 25 שעות אקדמיות.

תאריכים: ראו סילבוס בהמשך

ימי ב' 17:00-21:00

ימי ו' 9:00-13:00

מיקום: התכנית תתקיים במתכונת מקוונת דרך האפליקציה ZOOM. במידה וההקלות בסגר יופחתו נשקול העברת חלק מהמפגשים למתכונת פיזית.

עלות: 5,400 ₪

להרשמה יש לשלוח מייל ל: educareccme@gmail.com

בברכה,

צוות המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

סילבוס התכנית [יתכנו שינויים]

מנחה	תכנים	יום ושעה	תאריך	
רוני	מבוא - הבסיס התאורטי של טיפול ממוקד חמלה והקשר לתוכנית הזמנה לנתינה. פסיכולוגיה אבולוציונית ושלושת מנגנוני הוויסות הרגשי הבסיס התפתחותי של חמלה, תאוריית ההיקשרות והשפעתה על התפקוד החברתי-רגשי.	יום ב' 17:00-21:00	6.7	1
רוני	מפגש ממוקד חמלה – הגדרת המושג חמלה ותאור מרכיביה. התמודדות עם ביקורת עצמית, המושגים גמישות פסיכולוגית והימנעות חווייתית, חמלה-עצמית וההבדלים בינה ובין ערך עצמי. חסמים לחמלה והתמודדות אתם	יום ב' 17:00-21:00	13.7	2
מתי	מפגש ממוקד מיינדפולנס - הגדרות והתייחסות לנושאי עומק בהנחיה בדגש על המדרג שבין תחושות גוף, טון ריגשי ויחס למיינד. אורחים לא רצויים והטייס האוטומטי. גמישות מוחית.	יום ב' 17:00-21:00	20.7	3
מתי	מפגש ממוקד מיינדפולנס – שורשי המיינדפולנס בהגות הבודהיסטית והמנגנוניים המפעילים את המיינדפולנס.	יום ב' 17:00-21:00	31.7	4
רוני	סקירה כללית יחידה א' מיינדפולנס בסיסי – סקירת רוחב על התוכנית (C2C) ותכנית הק"ן), פדגוגיה אכפתית, מטרות הערכה והיחידות השונות שלה. סרטים על יישום הערכה בבי"ס ובגנים.	יום ב' 17:00-21:00	3.8	5
רוני	התמודדות לחץ ושחיקה – התמודדות עם רגשות לא נעימים. לחץ נורמטיבי ולחץ כרוני והשפעותיהם, שחיקה במערכת החינוך, אסטרטגיות למניעת שחיקה בקרב אנשי חינוך, ותכנית לניהול לחצים. התנסויות מונחות על ידי 3 משתתפים. פידבק קבוצתי ושל המנחה	יום ב' 17:00-21:00	10.8	6
רוני	חמלה עצמית – התמודדות עם ביקורת עצמית, המושג הימנעות חווייתית וגמישות פסיכולוגית, מהי חמלה-עצמית וההבדלים בינה ובין ערך עצמי. שאלון של חמלה-עצמית. אימון התודעה לחמלה עצמית על פי גישת הטפול ממוקד חמלה (CFT). מדיטציה של דמות יקרה.	יום ב' 17:00-21:00	17.8	7
רוני	טיפול חמלה עצמית – אימון התודעה לחמלה עצמית על פי גישת הטפול ממוקד חמלה (CFT). בניית עצמי חומל ומדיטציה של העצמי החומל. חמלה עצמית בחיי היום-יום.	יום ב' 17:00-21:00	24.8	8
רוני	העברת הערכה לתלמידים יחידה א' וב' – הצגת הרציונל והסברים ברמות התפתחותיות שונות, הצגת תרגילי נשימה, השהיית תגובה, קשיבות חושית ותנועתית. אתור ושיום רגשות, דיון על הסרטון "פנים קפואות", זיהוי גורמי תמיכה, חסמים לקבלה חמלה ולמוד הכרת תודה. התנסויות מונחות על ידי 3 משתתפים. פידבק קבוצתי ושל המנחה.	יום ו' 9:00-13:00	28.8	9
רוני	יחידה ג' ו-ד' – הצגת הרציונל ומודל ההתמרה, כיצד ללמד ילדים טכניקות להגמשה מחשבתית ופירגון עצמי. למידה מצטברת הטיות קוגניטיביות וגיבוש	יום ו' 17:00-21:00	4.9	10



בית הספר לחינוך ע"ש קונסטנטינר
המרכז האוניברסיטאי לפיתוח אנשי חינוך



	עמדות, אתור ערכים. טיפוח אמפתיה. מניעת סטראוטיפיות ודעות קדומות. התנסויות מונחות על ידי 3 משתתפים. פידבק קבוצתי ושל המנחה.	9:00-13:00		
רוני	העברת הערכה בב"ס ובגנים - המשך התנסות בתרגילים נבחרים מתוך הערכה, התאמת המפגשים לקבוצה ולקצב של המנחה, כניסה כנציגים של העמותה במערכת החינוך- משמעויות ונהלים. כיצד להגביר מוטיבציה ולהתמודד עם התנגדויות, סיוע של גורמי מקצוע מקומיים, הדגמה והדרכה בבתי ספר ובגנים.	יום ו' 9:00-13:00	23.10	11
ליווי ביישום - ספטמבר 2020 לאפריל 2021				
TBC	מפגש הדרכה אונליין #1	יום ב' 20:00-21:30	14.9	12
TBC	מפגש הדרכה אונליין #2	יום ב' 20:00-21:30	19.10	13
רוני	מפגש הדרכה פרונטלי #1	יום ב' 18:30-20:00	26.10	14
TBC	מפגש הדרכה אונליין #3	יום ב' 20:00-21:30	2.11	15
TBC	מפגש הדרכה אונליין #4	יום ב' 20:00-21:30	16.11	16
TBC	מפגש הדרכה אונליין #5	יום ב' 20:00-21:30	30.11	17
TBC	מפגש הדרכה אונליין #6	יום ב' 20:00-21:30	14.12	18
TBC	מפגש הדרכה אונליין #7	יום ב' 20:00-21:30	28.12	19
TBC	מפגש הדרכה אונליין #8	יום ב' 20:00-21:30	11.1.21	20
TBC	מפגש הדרכה אונליין #9	יום ב' 20:00-21:30	25.1.21	21
TBC	מפגש הדרכה אונליין #10	יום ב' 20:00-21:30	8.2.21	22
רוני	מפגש הדרכה פרונטלי #2	יום ב' 18:30-20:00	19.4.21	23

* מפגשי ההדרכה אונליין יועברו ע"י דר רוני ברגר ו\או שותפיה מייסד\ת מהמרכז לחינוך קשוב ואכפתי.