



מיומנויות קשב (מיינדפולנס) בעבודה עם ילדים ונוער קורס הכשרה שנתי בהנחיית שימי לוי-ישובי

מיינדפולנס: 'קשיבות' בעברית, הוא תרגול המאפשר פיתוח מיומנויות של ריכוז, בהירות תפיסתית, וויסות רגשי, באמצעות הפניית תשומת לב מכוונת ובלתי שיפוטית למחשבות, רגשות ותחושות גוף. תרגול מיינדפולנס הופך אותנו למודעים יותר למחשבות ולתהליכים מנטליים ומפתח בנו את היכולת להכיל ולהתמודד עם אתגרים תוך שמירה על יציבות ואיזון נפשי

מדע ומיומנויות קשב בחינוך: טכניקת המיינדפולנס זכתה להכשרה ולתמיכה מדעית רחבה כאחת השיטות היעילות ביותר לשיפור קוגניטיבי. מהמחקר עולה כי בקרב מתרגלי מיינדפולנס התפתחו ריכוז ותשומת לב, בהירות תפיסתית וויסות רגשי ושיפור תחושת הערך העצמי. מתרגלי מיינדפולנס מדווחים על התפתחות של סבלנות וסובלנות, אמפתיה, חמלה ויחסים בין-אישיים הרמוניים יותר. מהמצאים המחקריים בקרב צוותי הוראה ותלמידים המתרגלים מיינדפולנס עולה כי לטיפול מיומנויות קשב אצל ילדים הייתה השפעה חיובית ביותר על רמת האלימות, יכולת הלמידה והציונים, וכן תחושת המסוגלות העצמית של התלמידים.

נושאים מרכזיים בקורס:

- עקרונות המיינדפולנס וקשב כמיומנות בסיסית.
- גורמים פנימיים וחיצוניים המפריעים לקשב.
- רקע מדעי תאורטי על השתתות המוחית ועל התנאים להתפתחות מוחית אופטימלית.
- התפתחות יכולת ההכלה הרגשית ומרחב ההכלה האישי והבין-אישי.
- רקע היסטורי ותאורטי על התפתחות תחום המיינדפולנס בפסיכולוגיה ובחינוך.
- עקרונות לפיתוח מיומנויות קשב בעבודה עם ילדים - הקניית קשר לעולם הפנימי (תחושות, רגשות, חושים, תנועה ודמיון).
- לימוד יצירת תהליכי קשב בקבוצה ובעבודה פרטנית.
- סדנאות בבניית מערכי שיעור בהתאם לגילאים השונים.
- התנסויות מעשיות בהנחיה תוך ליווי והדרכה.

עם תום הקורס

- ידעו ליישם את טכניקת המיינדפולנס בחיי היום יום ולהעמיק בה מתוך התנסות אישית.
- יוכלו לשלב גישות מיינדפולנס בעבודה החינוכית באופן מובנה: להקנות כלים של פיתוח קשיבות לילדים, מגילאי גן ועד תיכון
- יכירו את הנעשה בעולם המיינדפולנס בכלל ובתחום החינוך בפרט (תכניות בינלאומיות)

לפרטים נוספים ולהרשמה צרו קשר:

לימור גפרט

054-5811855

simi.mindfulness@gmail.com

מיומנויות קשב (מיינדפולנס) בעבודה עם ילדים ונוער

קורס הכשרה שנתי בהנחיית שימי לוי-ישובי

צוות המנחים:

שימי לוי ישובי: מפתחת התוכנית. מלמדת את התוכנית במסגרות שונות, ביניהן הנחיית יועצות, מורות ומנהלות ליישום מיומנויות קשב בתהליכי הוראה ולמידה. התמחתה בשילוב מדיטציה וגישות נזירי-התפתחותיות בעבודה טיפולית עם ילדים ובוגרים. מתרגלת, מלמדת ולומדת מזה 30 שנה מדיטציה בודהיסטית. מתוכן שהתה ארבע שנים במרכז בודהיסטי בתאילנד.

ד"ר נאוה לויט בן נון: מייסדת ומנהלת מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה במרכז הבינתחומי בהרצליה, ומנהלת מרכז "סגול" למחקר יישומי במדעי המוח בביה"ס לפסיכולוגיה שבמרכז הבינתחומי בהרצליה.

שרית זר אביב: מטפלת בפסיכותרפיה גופנית (ביוסינתזה), מנחת ויפאסנה בעמותת "תובנה", מנחה ומכשירה מורי מיינדפולנס בגישת mbmr, מורה ליוגה ויג'נאנה. מתרגלת מדיטציה ופרקטיקות גופניות כ-20 שנה.

מיה לזר שלם: הנחתה במשך שנים את תוכנית שפת הקשב בביה"ס "תל חי" בתל אביב, בעלת ניסיון עשיר בעבודה עם ילדים, הורים ומורים. מטפלת ומנחה מוסמכת בשיטות "התמקדות", דמיון מודרך וקונסטלציה משפחתית.

עמוס אבישר: מנכ"ל תוכנית "בית ספר סגול" להטמעת כלים וגישות של מיינדפולנס ולמידה חברתית-רגשית, בבתי ספר. מורה לשעבר ובוגר חותם. בעל MA בחינוך אלטרנטיבי. מומחה בפיתוח תוכניות חינוכיות מבוססות מיינדפולנס.

מבנה התכנית

מפגשים שבועיים בהרצליה.

קורס ערב: ימי ראשון בין 16:00-20:00

קורס בוקר: ימי שלישי בין 09:30-13:30

תאריך סיום: יוני 2021

כולל סדנת סוף שבוע כלל לינה וארבעה ימי שישי מרוכזים.

סה"כ 188 שעות לימוד

תעודה: לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת הכשרה.

אוכלוסיית היעד

אנשי מקצוע מתחומי הטיפול בילדים – פסיכולוגים, מטפלים, עובדים סוציאליים וכד'.

אנשי הוראה ממסגרות החינוך הפורמלי: מורות, גננות, יועצות. מורים ומדריכים במסגרות לא פורמליות – מדריכי יוגה, מורים למוזיקה ותנועה לגיל הרך, מדריכי נוער וילדים ועוד.

אנשים בעלי ניסיון ותרגול רציף של מדיטציה המעוניינים ללמוד כיצד להעביר מיומנויות קשב לילדים ולבני נוער.

הורים שרוצים לפתח כלים לעבודה עם ילדיהם.

מדריכים במכינות קדם צבאיות.

לפרטים נוספים ולהרשמה צרו קשר:

לימור גפרט

054-5811855

simi.mindfulness@gmail.com

