

## הנעת תהליכי שינוי באמצעות טיפוח והרחבת החמלה

בשנים האחרונות זוכה מושג החמלה לתשומת לב רבה בעולם. חמלה-עצמית היא גישה בריאה ליחסים עצמיים הכוללת הכרה וקבלת המציאות כמו שהיא והגברת היכולת להגיב ביעילות בכל מצב נתון.

חמלה-עצמית היא איכות תודעתית המאופיינת בתשומת-לב ובנוכחות ביכאן ועכשיו, וכן בקשב לתהליכים גופניים, למחשבות ולרגשות מבלי להזדהות יתר על המידה איתם, להדחיקם או להתעלם מהם. חמלה-עצמית מאופיינת בגישה נדיבה ומטיבה כלפי העצמי להבדיל מגישה של ביקורת עצמית או שיפוטיות. חמלה-עצמית היא הכרה באנושיות המשותפת שלנו ובתנאים ובנסיבות שהביאונו עד הלום, מתוך הבנה שאנו בעלי כוחות מוגבלים וכן שטעויות, כישלונות וקשיים הם חלק שכיח מהחוויות האנושיות.

חמלה-עצמית הוכחה מחקרית כמחזקת חוסן אישי ואת יכולת ההתמודדות במצבים בלתי נעימים או מלחיצים, וכמסייעת להעלאת המוטיבציה לשינוי והגברת הנכונות לקחת אחריות. איכויות ההרגעה העצמית של החמלה-העצמית נחשבות כמעוררות יכולות גדולות יותר לאינטימיות, וויסות יעיל של רגשות, חקירה והתמודדות מוצלחת עם הסביבה. תרגול חמלה-עצמית קשור עם התפתחות תחושה של איזון, בהירות, "רגליים על הקרקע", פתיחות, שמחה, חוכמה, יצירתיות, חופש, גיבוש ציפיות עצמיות מציאותיות, פיתוח גבולות יעילים ואיזון בין צרכים.

**טיפוח והרחבת החמלה באמצעות חמלה-עצמית מעניקים משאבים המפתחים תמיכה עצמית ועמידות גבוהות יותר, מרבים חוויות של שביעות רצון, בחיים ובעבודה, מונעים שחיקה ומעצימים את דרך הענקת הטיפול החומל.**

### הלכה - למעשה

ההזדמנויות המוצעות להלן מותאמות לצוותים ולקבוצות של אנשי שטח (מתחומי הטיפול או השירות החברתי), הפוגשים את אוכלוסיית הלקוחות באופן יומיומי המייצר שחיקה, מתח, כעס, לחץ רגשי וכדומה.

\* מספר המפגשים ותוכניהם גמישים וניתנים לשינוי והתאמה בהתאם לצרכי הארגון.

- **סדנה חד פעמית** – 3 וחצי שעות בהן נכיר את איכויות החמלה-העצמית ומרכיביה, נתרגל דיאלוג פנימי נטול ביקורת, שיפוטיות, הזדהות או נפרדות, נכיר כלים מעשיים, מדיטטיביים ואחרים, המפתחים ומרחיבים חמלה-עצמית.

תכני הסדנאות/קבוצות/קורס מבוססים על מחקרים מערביים מתחום החמלה, תרגול מדיטטיבי מהמסורת הבודהיסטית וכלים המניעים לשינוי מתחום הטיפול הקבוצתי והפסיכולוגיה החיובית.

- **סדנה לטיפול והרחבת החמלה-העצמית.** 8 מפגשים בני 3 שעות (אקדמאיות), בהם נעמיק בחקר החמלה-העצמית, יתרונותיה ומרכיביה, ונתרגל מדיטטיבית קשב וחמלה.
- **קבוצה לטיפול והרחבת החמלה העצמית.** 16 מפגשים בני 3 שעות (אקדמאיות), לקבוצות בנות 12-16 משתתפים, בהם יוקנו למשתתפים כלים להתמודדות יעילה עם קולות הביקורת והשיפוטיות העצמית, אשמה, תפישות מגבילות, חרדות ופחדים המעכבים התפתחות; כלים לתרגול מדיטטיבי המרחיב את יכולת הקשיבות (מיינדפולנס), המודעות והחמלה; כלים להתמרת שיח-עצמי מקטין וביקורתי לשיח-עצמי חומל המקדם שותפות פעילה, לשיפור מערכות יחסים, הגברת החוסן הנפשי, הרווחה והבריאות הנפשית והפיזית.
- **קורס לטיפול והרחבת החמלה-העצמית.** קורס שנתי ייחודי המשלב הקניית ידע באמצעות הרצאות תוכן המבוססות על מאמרים ומחקרים אקדמיים מתחום החמלה והחמלה-העצמית, תרגול מדיטטיבי והתנסות עצמית בקבוצה המרחיבים שותפות פעילה המניעה להבנה, הכלה והטמעת החדש. מפגש אחת לשבוע, 3 שעות (אקדמיות) למפגש.

#### מטרות הקורס:

1. טיפוח והרחבת מודעות, קשיבות, ויכולת התבוננות חומלת ולא מזדהה כלפי העצמי והסביבה.
2. אימון וטיפול תקשורת תומכת ומקדמת להבדיל משיפוטית או ביקורתית.
3. הרחבת הבנת האנושיות המשותפת, אימון יכולת ההקשבה, תקשורת תומכת ומקדמת יחסים, המייצרים שותפות פעילה מתוך חמלה ואהבה לעצמי ולסביבה.
4. אימון ותרגול הכלים לטיפול והרחבת החמלה והחמלה-העצמית (כולל כלים מדיטטיביים) לשם הטמעתם ככלים להרגעה עצמית ולהתמודדות מאוזנת ומקדמת.

**נשמח לקבוע פגישת הכרות והתאמת התכנית לצרכיכם ולעמוד לרשותכם לכל שאלה.**