

## סדנת חמלה עצמית והכרת הטוב - 30 שעות

"מועיל מאוד להבין שהרגשות שלנו, השליליים והחיוביים, הם בדיוק מה שאנחנו צריכים כדי להיות אנושיים לגמרי, ערים לגמרי, חיים לגמרי." פמה צ'ודרון

הסדנה נועדה להקנות למשתתפים כלים להתמודדות יעילה עם קולות הביקורת והשיפוטיות העצמית, אשמה, תפישות מגבילות, חרדות ופחדים המעכבים התפתחות. אנו נאמן את "שריר החמלה", נרחיב את יכולת הקשיבות (מיינדפולנס) והמודעות ונתרגל בקבוצה שיח-עצמי חומל, מקרב ומקדם לשיפור הרווחה והבריאות הנפשית והפיזית.

טיפול והרחבת החמלה-העצמית, הוכחו מחקרית, כמעניקים משאבים המפתחים תמיכה עצמית ועמידות גדולים יותר וחוויות של שביעות רצון, בחיים ובעבודה, מונעים שחיקה. חמלה עצמית מחזקת חוסן אישי ואת יכולת ההתמודדות במצבים בלתי נעימים או מלחיצים, מסייעת להעלאת המוטיבציה לשינוי והגברת הנכונות לקחת אחריות.

אורכו של מפגש הוא כשלוש שעות. כל מפגש כולל התנסות עצמית ותרגולים (מדיטטיבי וחשיבתי) בנושא הנידון, מאמרים ומחקרים אקדמיים מתחום החמלה, החמלה-העצמית (Self Compassion), מיינדפולנס, פסיכולוגיה חיובית ויצירת ארגז כלים לתרגול עצמי.

הסדנה יכולה להיות גם מקוונת במידת הצורך.

### נושאי הסדנה:

נושא המפגש	
הכרות, מהי חמלה וחמלה עצמית (Self Compassion) - הגדרת המושגים ותרומתם לרווחה הנפשית והבריאותית.	1.
אנושיות משותפת (Common humanity) - ההכרה במשותף ובידיעה כי כולנו בני אדם החווים קשיים בחיים.	2.

3.	טוב לב עצמי (Kindness) - הרחבת טוב הלב וההבנה כלפי עצמי. גישה סובלנית ביחס למצוקות, לחולשות ולפגמים שלנו.
4.	מודעות קשובה - מיינדפולנס (Mindfulness) - חשיבות תשומת הלב לרגע הנוכחי. זיהוי "המשקפיים" שמהם אנו מתבוננים, כיצד אנו תופסים את המציאות, פרשנויות.
5.	זיהוי רגשות, מצבי לחץ, כעס, פחד וכדומה והתמודדות עימם - מבע פנים אל שפת הגוף, המלל, מחשבות ותחושות, הכרה וזיהוי התגובות וההתנהגות במצבים אלו והקניית דרכי התמודדות מיטיבות.
6.	דימוי עצמי, הערכה עצמית וחמלה עצמית - כיצד אני תופס את עצמי בהשוואה לאחרים וכיצד אחרים תופסים אותי.
7.	העצמת נקודות חוזק - הכרה באיכויות הקיימות בי ובכל אחד מאיתנו.
8.	סליחה - כוחה ויתרונה של הסליחה למערכות היחסים שלנו (הפנימית ועם האחרים).
9.	הכרת תודה והכרה בערך - כוחו של הרגע הזה ותשומת הלב לכל ה"יש" לחיים בשמחה (פסיכולוגיה חיובית).
10.	נתינה וחמלה עבור אחרים - נתינה לעצמי ולאחר והיכולת לראות את האחר ולפעול למענו, גם למי שאנו פחות אוהבים או לא מכירים. פרידה – פרידה מהתהליך האישי והקבוצתי שעברנו.

מן המשובים על הסדנה:

- "סדנה משמעותית, מרתקת, לא רציתי להפסיד אף מפגש, שמחה שנרשמתי ושהצטרפתי". (מ"ק)
- "... לא חשבתי שתוך שלושה חודשים בערך, כבר במהלך הסדנה אחווה תהליך כל כך משמעותי בחיי האישיים והמקצועיים". (ה"ש)
- "קיבלתי מיומנויות ומשאבים שסייעו לי להגיב לאירועי החיים בחמלה עצמית ובצורה מועילה לי ולסובבים אותי". (מ"ס)

- "אני חושבת שלמדתי יותר להסתכל על האחר כאילו הוא אני, לשים עצמי בנעליו ולגלות יותר חמלה, הכי פשוט שיש." (ש"ש)
- "אני חושבת שזו סדנה חוצה גילאים, כל אחד יכול למצוא את עצמו שם- אנושיות משותפת... כולנו עוברים את אותם הדברים..." (ש"ש)
- "... אני מרגישה שעברתי שינוי תפיסתי. כיום, אני יותר קשובה וסלחנית לעצמי, הדיבור הפנימי שלי השתנה, הוא מיטיב וחומל יותר משהיה בעבר." (ע"ה)
- "בעקבות הלמידה בסדנה, סיגלתי לעצמי הרגלים חדשים שגורמים לי להרגיש טוב יותר עם עצמי ובכלל." (ע"ה)

על המנחות:

**מיטל רוני** - BA בפסיכולוגיה, MA בהנחיית קבוצות (תזה בנושא קבוצות לחמלה עצמית), דוקטורנטית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת אריאל שבשומרון (מחקר ליצירת התערבות קבוצתית מבוססת חמלה לאנשים עם מוגבלות נפשית), מנחת קבוצות הורים וקבוצות לטיפול והרחבת החמלה למבוגרים. מתמחה בשיקום והנעת תהליכי שינוי. הכשרת מנחי קבוצות וניהול צוות שיקומי תעסוקתי לאנשים בעלי מוגבלות נפשית.

**יפית אורבך** - B.Ed בחינוך, MA בהנחיית קבוצות (תזה בנושא קבוצות חמלה עצמית), דוקטורנטית בחוג לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה (מחקר בנושא וויסות רגשות באמצעות חמלה עצמית אצל הורים), מנחת קבוצות לטיפול והרחבת החמלה עצמית למבוגרים.

#### מאמרים ופרסומים:

1. רוני, מ., ואורבך, י. (2019, אפריל). חמלה בחינוך ככלי להתפתחות אישית ומקצועית בהשתלמות מורים. *ביטאון מכון מופת*, 64. אוחרז מתוך <https://bitaon.macam.ac.il/articles/11124>
2. אורבך, י. (2018). קבוצות חמלה עצמית – פרקטיקות להרחבת החמלה העצמית בישראל. *מקבץ – כתב העת הישראלי להנחיה ולטיפול קבוצתי*, 23, 31-50.
3. רוני, מ. (2016). חמלה, חמלה עצמית והחלמה. *מגזין שכולו טוב*, גליון נובמבר, 10-26.