

חמלה והכרת הטוב בסביבת עבודה דינמית – 20 שעות

”קורס מרתק מעשיר ובעיקר משנה חיים!” (ג.נ.)

היקף הקורס : 20 שעות.

רציונל :

”קיימים אלפי סוגי מחשבות, או 'סוגי תודעה'. כמה מהם מועילים מאוד, ועלינו לשמור עליהם ולהזין אותם. אחרים שליליים מאוד, מזיקים מאוד. את אלה עלינו לנסות ולצמצם במידת האפשר. לכן הצעד הראשון בחיפוש אחר האושר הוא למידת חמלה. הבנת חשיבות העיסוק בפעולות מיטיבות, ובניית משמעת של התודעה, כדי לאפשר יצירת שינויים פנימיים ופיתוח טוב לב.”
(Dalai Lama & Cutler, H. C., 1998)

קורס זו היא מסגרת להתנסות וללמידה של מודעות, תקשורת פנימית ובין-אישית מקדמת, מסגרת לתרגול גוף ולב ולרכישת כלים להתמודדות עם מצבים מאתגרים ומצבי לחץ, מתח ושחיקה.

מטרת העל של הקורס היא לטפח ולהרחיב את החמלה העצמית ולפתח מיומנויות וכישורים להתמודדות עם מצבי לחץ, מתח ושחיקה, כתמיכה ליצירת סביבת עבודה מקדמת.

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.

נושאי הקורס :

מפגשים 1-4 : מרכיבי החמלה העצמית

מפגשים 5-6 : ויסות רגשות

מפגשים 7-8 : תפיסת העצמי והאחר

מפגשים 9-10 : הכרת הטוב

אורכו של מפגש הוא כשעתיים. 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.

הקורס יכול להיות גם מקוון במידת הצורך.

מן המשובים על הקורס:

- "קורס משמעותי, מרתק, לא רציתי להפסיד אף מפגש, שמחה שנרשמתי ושהצטרפתי". (מ"ק)
- "... לא חשבתי שתוך שלושה חודשים בערך, כבר במהלך הקורס אחווה תהליך כל כך משמעותי בחיי האישיים והמקצועיים". (ה"ש)
- "קיבלתי מיומנויות ומשאבים שיסייעו 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 שזה קורס 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 בקורס, סיגלתי לעצמי הרגלים חדשים שגורמים לי להרגיש טוב יותר עם עצמי ובכללי". (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 ויסות רגשות באמצעות חמלה עצמית אצל הורים), מנחת קבוצות לטיפול והרחבת החמלה עצמית למבוגרים.

1. רונן, מ., ואורבך, י. (2019, אפריל). חמלה בחינוך ככלי להתפתחות אישית ומקצועית בהשתלמות מורים. ביטאון מכון מופת, 64. אוחזר 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. רונן, מ. (2016). חמלה, חמלה עצמית והחלמה. מגזין שכולו טוב, גליון נובמבר, 10-26.