

חמלה והכרת הטוב - לצוותי הדרכה, שיקום וטיפול

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

היקף הקורס : 30 שעות.

”אהבה וחמלה הם צורך ולא מותרות, בלעדיהם האנושות לא יכולה לשרוד”

(דאלאי למה)

רציונל:

קורס זה הוא מסגרת לתרגול גוף ולב, מסגרת להתנסות וללמידה של מודעות, תקשורת פנימית ובין-אישית מקדמת ולרכישת כלים להתמודדות עם מצבים מאתגרים.

מטרת העל של הקורס היא לטפח ולהרחיב את החמלה העצמית אצל אנשי טיפול ושיקום כתמיכה מקדמת ליצירת שינוי.

חמלה עצמית הוכחה מחקרית כמחזקת חוסן אישי ואת יכולת ההתמודדות במצבים בלתי נעימים או מלחיצים, מסייעת להעלאת המוטיבציה לשינוי והגברת הנכונות לקחת אחריות.

טיפול והרחבת החמלה-העצמית מעניקים משאבים המפתחים תמיכה עצמית ועמידות גדולים יותר וחוויות של שביעות רצון, בחיים ובעבודה, מונעים שחיקה ומעצימים את דרך הענקת הטיפול החומל.

מטרות הקורס:

1. טיפוח והרחבת החמלה והאהבה לעצמי ולסביבה.
2. פיתוח והרחבת תקשורת אישית ובינאישית חומלת ומקדמת.
3. קבלה והכלה של העצמי כתחליף לביקורת ושיפוטיות.
4. הקניית כלים לטיפול והרחבת החמלה.
5. טיפוח חשיבה חיובית.

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 כשלוש שעות אקדמאיות. כל מפגש כולל התנסות עצמית ותרגול בנושא הנידון, מאמרים ומחקרים אקדמיים מתחום החמלה, החמלה-העצמית (Self Compassion), מיינדפולנס ופסיכולוגיה חיובית וכלים 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 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 ויסות רגשות באמצעות חמלה עצמית אצל הורים), מנחת קבוצות לטיפול והרחבת החמלה עצמית למבוגרים.

מאמרים ופרסומים:

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, 26-10.