

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

הקורס נועד להקנות 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 שיח-עצמי חומל, מקרב ומקדם לשיפור הרווחה והבריאות הנפשית והפיזית.

הקורס הפרטני מזמין עבודה אחד על אחד ומאפשר תהליך אינטימי, עמוק וממוקד צרכים אישיים. זוהי הזדמנות ייחודית ללמידה, צמיחה ושינוי.

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 7-9 : תפיסת העצמי והאחר

מפגשים 10-12 : הכרת הטוב

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

## על המנחות:

### אזור המרכז:

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

### אזור חדרה וצפונה:

**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. אוחר 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, 13-50.
3. רונן, מ. (2016). חמלה, חמלה עצמית והחלמה. מגזין שכולו טוב, גליון נובמבר, 10-26.