תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**מנחה מיינדפולנס לילדים ונוער**

**אודות הקורס:**

"מיינדפולנס" - מודעות קשובה (קשיבות), הוא מושג שהפך פופולרי בשנים האחרונות ומחלחל לתחומי עשיה רבים שעניינם רווחה נפשית, חוסן וטיפוח משאבים אישיים ובינאישיים.

חשיפה מוקדמת ותרגול של שפת המיינדפולנס בגיל הצעיר מאפשרת רכישת כלים חשובים להתמודדויות ואתגרים בחיים, גם כילדים ובהמשך כמבוגרים.

הקורס מיועד לכל מי שעוסק במקצועות טיפול או חינוך ומעוניין להרחיב את התפיסה החינוכית והטיפולית במפגש עם ילדים. הקורס מאפשר התנסות עצמית חיונית להיכרות עם תפיסת העולם ועקרונות התרגול, ומאפשר הכרות עם כלים מבוססי מיינדפולנס הן בעבודה פרטנית והן בעבודה קבוצתית עם ילדים. הקורס הינו חוויתי בעיקר, אך משלב גם רקע תיאורטי, מעולם הבודהיזם, מעולם המדע ומעולמות הפסיכולוגיה והחינוך.

**מתכונת לימודים:**

תאריך פתיחה: 16/11/2022

תאריך סיום משוער: 15/06/2023

משך הקורס: 7 חודשים

ימים ושעות לימוד: ימי ד'

שעות לימוד: 16:00-20:00

היקף לימודים: 120 שעות לימוד אקדמיות, 22 מפגשים, 5 ש"א למפגש

* בנוסף קיימת חובת פרקטיקום (התנסות מעשית) – 15 שעות מעבר לשעות הקורס.
* יום ריטריט מרוכז של 10 ש"א.

**תנאי קבלה**

* ראיון אישי בוועדת קבלה

**נושאי לימוד:**

* הכרות ומבוא למיינדפולנס, רקע, התפתחות והקשרים חינוכיים וטיפוליים.
* אימון מנטלי ככלי להרחבת המיכל הפנימי בחיי היום-יום.
* היכרות עם הרגלי התודעה והזמנה לאתגר אותם דרך המרחב הגופני.
* מאפייני הקשב והיכולת לטפח את המאפיינים השונים.
* יום ריטריט - תרגול והקשבה לשקט
* פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס
* טיפוח מיינדפולנס בקרב ילדים- עבודה מותאמת גיל (יצירת מוטיבציה ושפה מותאמת שלב התפתחותי)
* טיפוח איכויות הלב בקרב ילדים: אמפטיה, חמלה, הכרת תודה.

ועוד מגוון רחב של כלים ונושאי לימוד בתחום

**זכאות לתעודה**

בוגרים שיעמדו בהצלחה בדרישות הקורס, יהיו זכאים לתעודה רשמית מטעם המכללה האקדמית ספיר והשירות הפסיכולוגי שער הנגב.

**למידע נוסף באתר הקורס: https://www.sapir.ac.il/node/749**

**צור קשר**

טלפון :077-980-2802 שלוחה 3

: WhatsApp077-980-2802

כתובת דואר אלקטרוני: [infost@sapir.ac.il](mailto:infost@sapir.ac.il)