



קורס מיינדפולנס

סילבוס הקורס

שיעור 1: לעשות יותר שקט בראש

- * הכרות עם עולם המיינדפולנס
- * כיצד שיטה זו יכולה לסייע באתגרי החיים בכלל וכסטודנטים בפרט. *תרגול מדיטציה משותפת ראשונה, הסברים, דיוק ומענה על שאלות
- * הכרות עם מדיטציה לא פורמלית ובחירת משימה שבועית לבצע בתשומת לב

שיעור 2: דרכים להתמודדות עם לחץ, עומס ומחשבות מעכבות

- * מהי התודעה וכיצד היא עובדת? מה משפיע עליה ?
- * עמדת ה"צופה מן הצד"
- * סוגי מחשבות וכיצד אפשר לעבוד איתן
- * תרגול מדיטציית NOTING - תפיסת מחשבות על חם
- * כלים פרקטים להתמודדות עם מחשבות "לופ" במהלך היום

שיעור 3- הדרך להגמל מביקורת והלקאה עצמית

- * מהו שיח פנימי, ממה מורכב ומדוע יש חשיבות מכרעת ללמוד לנהל אותו
- * ניסוי האורז
- * ביקורת עצמית מול אמפתיה
- * ההבדל בין הלקאה עצמית לביקורת עצמית
- * דרכים להתקדמות בחיים ללא הלקאה עצמית *תרגול מדיטציית METTA - נדיבות לב
- * אוהבת *הבנת הג'וקר לחוויית חיים טובה
- * כלי זהב לתרגול חמלה ביום יום בסיטואציות שקשה עם עצמינו או אדם אחר.

שיעור 4: מגבירים מיקוד ויעילות ולומדים להתמודד טוב יותר עם הסחות דעת

- * הכרת מעגל הדחיינות וההמנעות הגדול
- * מהן הסיבות בגללן באמת דוחים או נמנעים מלבצע דברים
- * הפרדה בין פעולות לרגשות- הבנת 2 המנגנונים
- * ההסכמה להרגיש ולנהל רגשות היא הדרך להשיג כל מה שנרצה
- * תרגול מדיטציה הסכמה להרגיש
- * 4 כלים להתקדמות כשקשה ויציאה ממעגל הדחיינות וההמנעות



שיעור 5: כיצד לדאוג לעצמינו היטב- פרקטיקות מועילות לאיכות חיים טובה ולאפשר

- *סיכום נושאי הקורס
- *שגרת יום מנצחת והרגלים
- מיטיבים ביום יום.



- *כיצד להמשיך לדאוג לאיכות החיים
- גם לאחר הקורס
- *מכתב התחייבות עצמי
- *משוב ושיתופי סיום