

סילבוס קורס מיינדפולנס

רעות פז | מרצה כבר למעלה מ-13 שנים במכללות לחינוך, חברות וארגונים. דוקטורנטית המתמקדת במחקר בתחומי חוסן ומיינדפולנס. יזמית היוצרת חיבורים ושיתופי פעולה מתוך שליחות ואימפקט עסקי-חברתי. פועלת בחוות החוסן ללוחמי "חרבות ברזל" המתמודדים עם פוסט-טראומה, לנשות המילואים ולקהילות, במטרה לחזק את החוסן האישי והקהילתי במציאות מתמשכת ומורכבת של מלחמה.

מפגש 1 - מבוא והכרות עם המיינדפולנס מבוא למיינדפולנס: מהי איכות ה-BEING ורקע כללי על הגישה. מהו הטייס האוטומטי וכיצד ניתן לנווט את המיינד לנוכחות בהווה. הבנה כיצד המיינד שלנו עובד כיצד ניתן לאזן ולווסת אותו דרך תרגול מיינדפולנס. תרגול מרחב נשימה והסבר כיצד הנשימה יכולה לסייע לנו בהפחתת מתחים ולחצים ובהעלאת ה-Well being שלנו.
מפגש 2 - שלושת מערכות הויסות ויכולת השהיית תגובה תרגול שלושת מערכות הויסות בשלושה שלבים של פול גילברט: - מערכת איום והגנה - מערכת רגיעה - מערכת הנעה כולל דגש בהתמודדות עם למידה/עבודה לצד מלחמה ממושכת וקבלת כלים כיצד להצליח על אף המורכבות. תרגול מרחב נשימה ומקום בטוח. השהיית תגובה - ויקטור פרקנל, כולל תרגול פיתוח מרווח של בחירה.
מפגש 3 – לעצור, ללמוד להקשיב פנימה והחוצה כחלק מתקשורת מאוזנת תרגול STOP – ג'ון קביט-זן, כולל שיתוף. תרגול הקשבה לפילטרים=החושים באופן כולל, חיזוק היכולת של הנוכחות בהווה, NOW, להעלאת החוסן והרווחה המנטלית.
מפגש 4 - תרגול טכניקות נשימה והבנה מה הסוד והכוח הטמון בנשימה תרגול טכניקת נשימת קופסא, נשימה גלית, נשימת 4-7-8 ונשימה בטנית ושילובם במהלך היום ולשינה טובה יותר. נשימה-המדע שהיה ונשכח - ג'יימס נסטור. סיכום היתרונות הרבים בתרגול טכניקות נשימה כולל לפני מבחנים ופרזנטציות.
מפגש 5 - מהי חמלה עצמית ומהם החסמים לקבלתה וסיכום סיכום הנלמד במהלך הקורס, שיתוף אותנטי קבוצתי. טיפים כיצד לייצר מרחב ומרווח תרגול בשגרה היומיומית ומה הסוד לשמר את יכולות התרגול. לסיים, טיפים ממוקדים ליישום בשגרת החיים ברוח המיינדפולנס והחמלה.

