

# אוה סטרא

## סילבוס קורס מדיטציית מיינדפולנס - זום אינטרקטיבי! מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו בנוכחות מיטיבה

### האם הייתם רוצים:

- לטפח בחייכם אהבה, לעצמכם ולאחרים?
- לחיות עם יותר שקט, איזון, שמחה ונינוחות?
- ללמוד איך לשחרר מתחים, שיפוטיות ודאגה?
- להשתחרר משליטת המחשבות והרגשות בכם?
- להיות יותר מרוכזים וממוקדים?

מוזמנים להצטרף אלינו לקורס ולהכיר את טכניקת המיינדפולנס!

### אודות הקורס:

מיינדפולנס (נוכחות קשובה) הוא מצב תודעתי המאפשר והשתלבות בחיי היום נוכחות עמוקה יותר יום. בשפה פשוטה המשמעות היא להיות קצת פחות במחשבות וקצת יותר בכאן ועכשיו. לחוות יותר חיים!

התרגול המנטלי הזה, המבוסס מחקר, מאפשר לנו להגיע לרמות גבוהות יותר של חוסן נפשי, בריאות, אמפתיה ואושר ומשפר את מערכות היחסים בחיינו. במהלך התרגול נלמד כיצד להפחית מתח וחרדה, להפסיק את הטייס האוטומטי ולטפח נוכחות גבוהה יותר בחיים שלנו, חכמה וחמלה אותנטית.

במהלך הקורס נלמד איך לעבוד עם המחשבות והרגשות שלנו- כך שבמקום שהם ישלטו בנו ובתגובות שלנו, תהיה לנו בחירה איך להגיב, ומה לשחרר, להפחית מתח וחרדה ולהביא לרגיעה- בכל יום ובכל שעה.

### מטרות הקורס:

הקניית בסיס לתרגול מדיטציית מיינדפולנס בתוך שגרת היום-יום העמוסה.

### אודות המורה: סתיו ברבי

מנחת קבוצות ובעלת B.A בפסיכולוגיה וניהול מטעם אוניברסיטת בן גוריון. מעבירה קורסי מיינדפולנס, סדנאות כתיבה, סדנאות תקשורת בינאישית, ליווי תהליכים אישיים וגיבוש צוותים צוות לארגונים.

### קהל יעד:

- הקורס מתאים לכל מי שמעונייני/ת לפתח איכויות של נוכחות, הקשבה, סקרנות ורווחה פנימית.
- עבור החדשים למיינדפולנס הקורס יהווה היכרות עם מדיטציה כתרגול וגם בהקשר רחב לאיך מדיטציה יכולה לעזור לנו בחיינו ולטפח חופש פנימי.
- עבור אלו שהתנסו בעבר, השקורס יהווה קבוצת תרגול והעמקה.
- אין צורך בניסיון קודם.

# אוה טרא

## נושאי הקורס:

- מה זה מיינדפולנס? ואיך הוא יכול להטיב עם חיינו? נלמד לתרגל ולפתח יכולת להיות בתשומת לב, להתודע לתחושות הגוף ולנשימה, לעצור ולחזור ל"כאן ועכשיו"
- **לחץ, מתח ועבודה עם משאבים** - דרכי התמודדות עם לחצים ומתחים ביו-יום ואיתור הכוחות הפנימיים - המשאבים שלנו.
- **הטייס האוטומטי** - על הבחירה כיצד להגיב, הפרידה מהאוטומט וחמשת האורחים בתרגול מיינדפולנס.
- **אי היצמדות ועולם הרגשות** - תחושות גוף, רגשות ופיתוח חמלה. האם ניתן להשפיע על רובד זה של החוויה האנושית? וכיצד?
- **בין הנחת הנחות להסקת מסקנות** - נחקור יחד את הנטייה האנושית ליצירת סיפורים ול"לופים" מחשבתיים, נבחן מחדש את דפוסי החשיבה שלנו ואת המידה בה המחשבות שלנו הן עובדות.
- **יישום התובנות של המדיטציה בחיי היום-יום** - ביכולתנו להפוך את תרגול המדיטציה לכלי רב עוצמה בחיינו. שימוש מיומן בגישות שרכשנו יכול להשפיע על היכולת שלנו ליצור איזון ושלווה ביחסים שבינינו לבין החיים והאנשים שסביבנו.
- **מיינדפולנס בחיי היום-יום** - רגע אחרי שקמים מכסא התרגול, הנכחות הקשובה ממשיכה איתנו. כיצד ניתן לשלב את התרגול בפעולות יום יומיות ולהטמיע את התרגול באורח חיינו - טיפים להמשך הדרך.
- **כלל המפגשים מלווים בתרגולים שונים בניהם התמקדות בנשימה, היכרות עם תחושות גוף, טוב לב אוהב ומשחקי תשומת לב.**

היכולת להיות נוכח מביאה עימה אושר גדול, חיות, בריאות של גוף ושל נפש ותפקוד ממוקד יותר בחיי היום יום!

## דרישות הקורס:

מומלץ להגיע עם ביגוד נעים ונוח.  
מומלץ להצטייד במחברת וכלי כתיבה.

**הערה חשובה:** התרגילים בסדנה עלולים להיות מציפים לאנשים המתמודדים עם קשיים נפשיים או נוטלים תרופות פסיכיאטריות. במידה ואתם מתמודדים עם קושי נפשי או נוטלים תרופות מסוג זה, יש להתייעץ עם המשרד בטלפון 03-6225333 לבדיקת התאמת הסדנה עבורכם (המידע נשאר חסוי).

\*המפגשים יתקיימו באופן פרונטלי ובהתאם להנחיות משרד הבריאות.

\*לעיון בתקנון אקסטרא לרבות ביטול/שינוי במקרה של סגר- [תקנון אקסטרא](#)

## לו"ז הקורס:

\*חברת אקסטרא סטודנט שומרת לעצמה את הזכות לערוך שינויים בתכני הקורס ובזמני הקורס בכל שלב.

# אוקסטרן

<u>שעה</u>	<u>תאריך</u>	<u>מפגשים</u>
18:00-21:00	12.12.2021	1
18:00-21:00	19.12.2021	2
18:00-21:00	26.12.2021	3
18:00-21:00	02.01.2022	4
18:00-21:00	09.01.2022	5

\*\*שיעורי השלמה במקרה של ביטול/דחייה מטעם אקסטרא - 16.01+23.01

לפרטים נוספים והרשמה:

מייל: xtra5@student.co.il

טלפון: 03-6225333

[אתר אקסטרא](#)