

## מועדי המפגשים קורס 10072:

4 מפגשים מרוכזים של 8 שעות אקדמיות  
הקורס יתקיים בתאריכים 14-17.04.24 (חופשת משרד החינוך - פסח) בין השעות 9:00-15:00.

נושא	תאריך	מספר מפגש
<p>ברוכים הבאים" ומבוא למיינדפולנס בשילוב טיפול באמצעות אמנויות.</p> <p>* כללי יסוד וכיצד יוצרים מקום בטוח לכיתה בגישה</p> <p>וז</p> <p>P .</p> <p>* פרטים מעשיים</p> <p>* הגדרה והסבר של מיינדפולנס והיחסים שלו עם טוב לב וחמלה.</p> <p>* הגדרת פרקטיקות "רשמיות" ו"בלתי פורמליות".</p> <p>* תרגול חוויתי של מיינדפולנס בפעולה והכוח של להיות ברגע הנוכחי כאן ועכשיו. E and R</p>	14/04	1
<p>תהיה נכון איפה שאתה נמצא" - תיאוריה ותרגול.</p> <p>- חשיבות החזרה לרגע הנוכחי E and R</p> <p>- החשיבות של הרפיה מודעת E</p> <p>- התרגול הפורמלי: תשומת לב לנשימה E</p>		
<p>מיינדפולנס של הגוף- תיאוריה ותרגול</p> <p>- חשיבות הרגשת הגוף E</p> <p>- תגובת הגוף ללחץ</p> <p>- יצירת עוגן/אובייקט מיקוד: נשימה, גוף, צליל E</p> <p>- תרגול: לחזור לחושים שלך E.P.R</p>		
<p>גישה "Attitude of Friendliness"</p> <p>- הגדרת חמלה עצמית ויישום בחדר הטיפול. P</p> <p>- תיאור שלושת מרכיבים עיקריים לחמלה עצמית: -</p> <p>מהי חמלה עצמית מודעת?</p> <p>תרגול: מגע תומך ומרגיע ופסק זמן של חמלה עצמית E and R</p>	15/04	2
<p>תשומת לב לרגשות</p> <p>- עבודה עם רגשות: הכרה ותיקוף.</p> <p>- מודעות לרגש ("feeling tone")</p> <p>-הצגת הטכניקה ותרגול: חקירת "לא נעים", ניטרלי ונעים". E.P.R</p>		



אקדמיה"ת

י"ת - יצירה הבעה תרפיה - האגודה לטיפול באמצעות אמנויות בישראל (ע"ר)  
YAHAT - The Creative & Expressive Arts Therapies Association In Israel (R.A.)



www.yahat.org

yahat2013@gmail.com

טלפון: 052-4781228

ת.ד. 6158 חולון 5816201

התמודדות עם רגשות קשים ומאתגרים -עקרונות והסבר על מודל ראשי התיבות R.A.I.N וכיצד להשתמש בו. -יושם 4 השלבים של R.A.I.N בהתמודדות עם קושי רגשי ומצבי קונפליקט תרגול הפרוטוקול של RAIN E.P.R	16/04	3
מודל "R.A.I.N Partners" - לימוד היסודות שהופכים את התרגול עם בן זוג לחוויה בטוחה, מרפאת ומספקת. תרגול הפרוטוקול R.A.I.N PARTNERS E.P.R		
לחבק את החיים - הערכה של איכויות טובות. - התענגות והודיה. E.P.R	17/04	4
תרגול: מה תרצו להיזכר. E.P.R. סגירה וסיכום. הנחיות העבודה הסופית.		