



2021

**משתפים מסך**  
**תוכנית ההשתלמויות און ליין**

# על מיינדפולנס והשימושים בגישה במסגרת הטיפול הזוגי והמשפחתי

**מרצים: רחל קפלן, גבו וייס,  
פרופ' נורית ירמיה וגילה כהן**

מיינדפולנס (קשיבות) היא תהליך תודעתי פסיכולוגי של הפניית תשומת הלב לחוויות המתרחשות בכאן ובעכשיו ללא שיפוטיות וללא תגובתיות. מאז שנות השבעים של המאה ה-20 ובעיקר בשני העשורים האחרונים הולך ומתרחב הידע על יעילות שילובה של הקשיבות בטיפולים במצבי מצוקה שונים, חרדה, דיכאון ועוד מגוון מצבים נפשיים. בקורס נערוך היכרות עם הגישה ושימושיה השונים ובעיקר ביישומיה בטיפול הזוגי והמשפחתי.

**מפגש ראשון | 4.2.21, 20:00**

**מיינדפולנס למטפלים | מרצה: רחל קפלן**

מיינדפולנס היא המיומנות לדעת מה 'קורה לנו', מבלי להיאבק, מבלי להישאב, בלב פתוח ומתבונן. ההסכמה לוותר על 'הטייפ האוטומטי', מאפשרת פתיחה של מרחב אפשרויות למענה מועיל ומיטיב בסיטואציות מורכבות, המלווה ביותר תחושת שליטה ובחירה. במחקר נמצא כי תרגול מיינדפולנס מפחית סטרס, מייצב את מצב הרוח, משפר את הוויסות הרגשית והריכוז ומסייע בהתמודדות עם כאב כרוני. הגישה, אשר צמחה בתחום הטיפול הרפואי והנפשי ("הגל השלישי" ב-CBT), ושמקורותיה במסורת הבודהיסטית, נטמעה זה מכבר בעולם החינוך, הניהול, העסקים והספורט. עבור מטפלים, זהו כלי התורם לאיזון מנטלי, להרחבת המיכל ולהתחדשות.

ההרצאה תכלול הכרות עם עקרונות היסוד במיינדפולנס והתנסות בתרגול.

**מפגש שני | 11.2.21, 20:00**

**מיינדפולנס וחמלה בטיפול הזוגי | מרצה: גבו וייס**

זוגות רבים מוצאים עצמם לכודים במעגל המכאיב של כעסים וריבים החוזרים על עצמם, או במרחבים של קור וריחוק. מטרת הטיפול הזוגי לפי גישה זו, הנה לסייע לזוג לנוע אל עבר מיינדפולנס זוגי, והמעגל המרפא ומצמיח של הנוכחות החומלת. חמלה אינה רגש מסוים, אלא כוונה ונכונות לפעול למען מה שיכול באמת לעזור ולהביא ליותר שמחה, קרבה ואהבה בינינו. זוהי תנועה הנעה בין היכולת להישאר בתוך מרחב הכאב, ובין המחויבות להביא לתוך אותו מרחב את החוכמה והלב בכדי להפסיק את מעגל הכאב בו הזוגות נעים כבר תקופה ארוכה. זהו תהליך מורכב, הדורש אימון ופיתוח כלים, כוחות נפש ואיכויות חומלות בתוכנו.

בתהליך הטיפולי, אנו נעזרים גם בתרגול גופני-תנועתי מתוך הבודותרפיה בכדי לפתח את לוחם-החמלה שבתוכנו, אשר יכול להביא לתוך המפגש עם הסערה, שלוהה, תבונה, עוצמה ואומץ לב.

במפגש נכיר, דרך המשגות והתנסויות מתוך עולם המיינדפולנס, החמלה והבודותרפיה את יישומן של גישות אלו בטיפול הזוגי. (הרצאה זו מבוססת על הפרק "קשיבות וחמלה בזוגיות" מתוך הספר החדש "שבילי המיינדפולנס" ועל התרגילים הזוגיים מתוך הספר "בודותרפיה". אני מאמין כי קריאה זו יכולה לסייע בהעמקה נוספת של הלמידה במפגש.)

**מפגש שלישי | 18.2.21, 20:00**

**הורים, מיינדפולנס וחמלה | מרצה: פרופ' נורית ירמיה**

בגיל צעיר מאוד ילדים כבר משחקים באמא ואבא, ושנים רבות מאוחר יותר, ניתן לזהות שדפוסים רבים מהילדות השתמשו בדפוסי ההורות, חלק אפילו בלי בחירה בידועין. בתקופה הנוכחית, עוד לפני מגפת הקורונה, הורים רבים מדווחים שהם מרגישים שהם אינם הורים "טובים דיים" והולכים לישון עם נקיפות מצפון ורגשות אשם. במפגש נערוך היכרות ראשונית עם מיינדפולנס וחמלה בעבודה טיפולית עם הורים, וכיצד טכניקות של תרגול יכולות לעזור להורים, לילדים ולקשר בינם.

**מפגש רביעי | 25.2.21, 19:00**

**מיינדפולנס בטיפול המשפחתי | מרצה: גילה כהן**

איך מקבלים את מה שיש? איך משנים מה שרוצים לשנות? איך מטפחים את הטוב? במפגש תוצג דרך לשילוב מיינדפולנס בטיפול משפחתי, הכוללת אמצעים חוויתיים מגוונים -עבודה בשילוב עקרונות מיינדפולנס, מודל סאטיר ומדעי המוח. תוצגנה אפשרויות עבודה עם משאבי המשפחה וחיוקם, דרך חיבור לטבע, לגוף, ותוך שימוש באמצעים אמנותיים. בהרצאה אלמד את מודל ה" אהבה" שפיתחתי.



**>> חזרה לתוכן עניינים**

**להרשמה לחצו כאן**

ניתן גם להירשם טלפוני: 09-7467064

**עלות הקורס לחברי אגודה: 400 ₪**

**עלות הקורס לאורחים: 570 ₪**

# על מיינדפולנס והשימושים בגישה במסגרת הטיפול הזוגי והמשפחתי

**מרצים: רחל קפלן, גבו וייס,  
פרופ' נורית ירמיה וגילה כהן**

**מועדי הקורס:**



**25.2 | 18.2 | 11.2 | 4.2**

ימי חמישי, בשעה 20:00, בתאריך ה- 25.2 בשעה 19:00  
משך כל מפגש 90 דקות

## רחל קפלן

פסיכולוגית קלינית מדריכה, מנחה צוותים מקצועיים ומרצה לקהל הרחב במסגרות שונות. מנהלת מרפאה לטיפול בהפרעת אישיות גבולית בגישת DBT אינטגרטיבית במערך הפסיכיאטרי במרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר. קליניקה פרטית בת"א.



## גבו וייס

פסיכותרפיסט, מטפל ומדריך זוגי ומשפחתי. מרצה בתוכנית לטיפול מיני ובתוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוני' בר אילן. מחבר הספר "בודותרפיה" - גישה טיפולית המשלבת את הטיפול ממוקד חמלה (cft) עם החוכמה של אומנויות הלחימה המסורתיות.



## פרופ' נורית ירמיה

פרופ' לפסיכולוגיה קלינית והתפתחותית, מתרגלת, לומדת ומלמדת נושאים נבחרים במיינדפולנס וחמלה לצוותים טיפוליים וחינוכיים ולהורים. בעבר שימשה כדיקן הסטודנטים וכמנהלת מרכז לייפר ללימודי נשים ומגדר באוניברסיטה העברית בירושלים וכמדענית הראשית במשרד המדע, הטכנולוגיה והחלל. נורית מתנדבת באירגונים לילדים, נוער ונשים ללא עורף משפחתי.



## גילה כהן - M.A

מטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת. יועצת חינוכית מנוסה בעבר. קליניקה פרטית בכפר סבא. מנחת קבוצות מיינדפולנס ומשלבת מיינדפולנס בטיפולים. מתנדבת בתחנה לטיפול במשפחה בכפר סבא. חברה בקבוצת המטפלים של "מודל סאטיר".



**>> חזרה לתוכן עניינים**

**להרשמה לחצו כאן**

ניתן גם להירשם טלפוני: 09-7467064

**עלות הקורס לחברי אגודה: 400 ₪**

**עלות הקורס לאורחים: 570 ₪**