

מיינדפולנס או מודעות קשובה, פירושה חיים מתוך מודעות מכוונת נטולת שיפוטיות לרגע הנוכחי. מטרת הסדנה היא להביא את איש החינוך, להצליח לעצור רגע משטף החיים ולהיפגש מחדש עם עולמו הפנימי. בסדנה נחוה, נבין ונגלה מה זה מיינדפולנס וכיצד בחירה בתרגול מיינדפולנס כדרך חיים יכולה להשפיע על חיי היומיום שלנו ואף על חיי הסובבים אותנו. נתמקד בכלים מעשיים לוויסות התגובות האוטומטיות הפוגעות בנו ובסובבים אותנו ובחיזוק יכולת הבחירה שלנו באופן התגובה הנכון לאירועים.

### גן בוטני - אדם וטבע

הגן הבוטני מהווה מרחב למידה רב תחומי היוצר מגוון ההזדמנויות למפגש בין אדם וטבע. בסדנה נתנסה ביכולת של המרחב הפתוח להרגיע ולאזן, לאפשר זוויות התבוננות. נחוה ונתאמן באפשרויות ביטוי, הקשבה ופעולה למען חיזוק הקשר והרחבת המיטביות הרגשית. כל זאת, נעשה במרחב הגן הבוטני ובאמצעות הצומח בו.

### רדיו אורנים

סדנה חווייתית בה יתנסו המשתתפים בהפקה ובכנייה של תוכנית רדיו, כבסיס ללימוד טכניקות יעילות להעברת מסרים אפקטיבית ולחיזוק עבודת הצוות והיכולת של המשתתפים להעביר מסר משותף. הסדנה תתקיים בכיתת הרדיו הייעודית במכללת אורנים ותונחה על ידי מנחה מקצועי מתחום הרדיו. הסדנה תכלול הקלטת תוכנית רדיו ייעודית אשר ניתן להעלות כפודקסט ברשת, במידה והנכם מעוניינים בכך. כלל המשתתפים בסדנה, אשר יהיו מעוניינים בכך, ישתתפו בהקלטת תוכנית הרדיו הייעודית לקבוצה.

### כתיבה יוצרת

רוצים להבין לאן אתם הולכים ומאיפה באתם? תכתבו.  
רוצים להכניס השראה לתוך העשייה שלכם? תכתבו.  
רוצים להבין סופסוף מה הסיפור שלכם? תכתבו תכתבו תכתבו!  
כתיבה אותנטית עוזרת לנו לעשות סדר בראש, לנקות רעשים, להפחית שיפוטיות עצמית ולהכניס השראה, דמיון ויצירתיות לחיינו.  
סדנת "משחקי מילים" היא סדנת כתיבה חווייתית מעוררת השראה שבה נתנסה במספר אתגרי כתיבה פותחי חשיבה שיעזרו לנו לבטא את עצמנו, לדייק את המחשבות ולספר מי אנחנו.  
ומה עוד? מתוך המפגש נצא עם תוכנות ורעיונות ליישום כבר למחר בבוקר.  
מוזמנים לבוא לכתוב את עצמכם.