

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.

מטרות הקורס:

- פיתוח וטיפוח נוכחות ערה ומתבוננת, חוקרת ומתפתחת ובניית מרחב בטוח ותומך להתפתחות של זהות אישית ומקצועית.
- הקניית כלים ומיומנויות משפת המיינדפולנס ללמידה אישית ורפלקטיבית לשיפור אישי ומקצועי באמצעות התבוננות קשובה.
- פיתוח חוסן אישי ומקצועי, הרחבה והגברה של כושר ההסתגלות בעתות לחץ ודחק ויכולת ההתאמה האישית במצבי חיים מאתגרים.
- הכרה ולימוד של עקרונות החקר התודעתי, אימון וחקירה פעילה ורפלקטיבית של המשתתפים במרחב האישי והקבוצתי. בקורס נשתמש בכלי המיינדפולנס להעמקת ההיכרות העצמית וההתפתחות האישית.

תוצרי הלמידה:

- עם סיום הקורס בהצלחה יהיה הסטודנט מסוגל:
- ליישם במרחב האישי והמקצועי את החקירה וההתבוננות הקשובה
 - להרחיב את ה- well being האישי והסביבתי ולחזק את החוסן הפנימי במצבי חיים מאתגרים
 - טכניקות לשילוב מיינדפולנס במערך החינוכי השוטף

תעודה:

מסיימי הקורס בהצלחה יקבלו תעודת השתתפות בקורס מיינדפולנס מטעם מכללת אורנים