

סדנת מיינדפולנס

הורות קשובה וחומלת

מספר השתלמות: 810

קהל היעד: הורים לילדים בגילים שונים.

תוכן ומטרות הסדנה: פרופ' נורית ירמיה הינה פרופסור אמריטה לפסיכולוגיה קלינית והתפתחותית באוניברסיטה העברית בירושלים. בסדנה שתועבר על ידיה, נפגוש את עצמנו, קודם כל כפרטים ולאחר מכן כהורים שאנו וכמי שאנו שואפים להיות. נלמד איך מתרגלים קשיבות וחמלה בחיי היום יום, איך משפרים את יכולות הריכוז והמיקוד, איך מתפתח הקשר בין הגוף לתודעה ואיך מודעות קשורה למציאות.

בנוסף נלמד על חמלה לעצמנו ולילדינו. נחקור איך ניתן למצוא מרחב כדי לבחור את ההתנהגויות והתגובות שלנו, נדון בסגנונות הורות ובשחיקה הורית, ונבחן את דפוסי ההורות שלנו וכיצד ניתן לשנותם. כמו כן, נלמד כיצד ניתן להתמודד באופן יעיל עם הלא ידוע ועם מתחים ולחצים בחיי היום יום, כיצד ניתן להציב גבולות הולמים ובריאים לעצמינו ולילדים ולפתור קונפליקטים. הסדנה אינה מיועדת לפתרון בעיות של הילדים אלא מיועדת קודם כל לעזור, להקל ולשפר את איכות החיים של ההורים.

מפגשי הסדנה יכללו תרגולי מיינדפולנס וחמלה, שיח ותרגול בקבוצות קטנות, שיח שיתופי במליאה, טעימות תיאורטיות ומחקריות ולימוד טכניקות ליישום בבית למעוניינים.

היקף ומתכונת הסדנה: 8 מפגשים בני שעה וחצי בשעות הערב ב-ZOOM
מועדי הפתיחה: 10 בנובמבר 2021 (ימי ד')

שעות הסדנה: 22:00-20:30

עלות הסדנה: עלות סמלית של 150 ש"ח למשתתף עבור שמונת המפגשים.

לקראת הסדנה, יישלח מייל לכלל העובדים ובו אפשרות לרישום.