

פרופ' נורית ירמיה מבוא למיינדפולנס וחמלה סדנת יסודות

מספר השתלמות: 908

קהל היעד: כלל עובדי האוניברסיטה.

תוכן ומטרות ההרצאה: פרופ' נורית ירמיה - פסיכולוגית התפתחותית וקלינית מומחית, חברת סגל במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית ועובדת בקליניקה פרטית. מלמדת ועוסקת העשור האחרון בפסיכולוגיה חיובית ומיינדפולנס.

מיינדפולנס, קשיבות בעברית, הינה היכולת שלנו לעצור את ההתנהלות הרגילה שלנו, כדי שהתגובות שלנו לעצמנו ולעולם תבואנה ממקום של בחירה מווסתת. במיינדפולנס אנחנו מתרגלים מתן תשומת לב וקשב באופן מלא ומכוון לכל המתרחש ברגע הנוכחי, עם חמלה, קבלה עצמית וחוסר שיפוטיים. תרגול יום יומי של מיינדפולנס וחמלה מפחית מתח ומאפשר טיפוח יחס מיטיב לכלל חוויות החיים. המפגשים בסדנה יכללו רקע וסקירה תיאורטיים, תרגול, שיח ושיתוף ותרגילים ליישום בבית. לא נדרש ניסיון קודם.

היקף ומתכונת הסדנה: 6 מפגשים בני שעתיים אקדמיות ב-ZOOM

מועד פתיחה: 25 בנובמבר 2020 (ימי ד')

שעות הסדנה: 20:30 - 22:00

