



~ סילבוס ~

קורס מיינדפולנס הדיגיטלי והשלם למתחילים

בהנחיית סהר רוקח

שיעור 1 - מיינדפולנס, נעים מאוד

שיעור זה הוא מבוא לעולם המיינדפולנס. נעשה ביחד את הצעד הראשון לתוך העולם המרתק של קשיבות ותשומת לב והמתנות שהוא מציע לחיי שגרה יותר רגועים ונינוחים.

שיעור 2 - קשב וריכוז

בשיעור זה נלמד איך לרתום את תשומת הלב שלנו באופן מכוון ורצוני. נתרגל תרגול מיינדפולנס חדש בשם מודעות לנשימה. אנחנו בוחרים בנשימה כי אי אפשר לצאת מהבית בלעדיה והיא יכולה לסייע לנו לעגון במציאות ולשוב להיות כאן ועכשיו.

שיעור 3 - למצוא שקט בפנים

בשיעור השלישי, נקבל את הכלים ודרכי העבודה להתמודד באופן מיטיב עם האתגרים וההרגלים שמגיעים לבקר אותנו בתרגול מיינדפולנס וגם בחיים עצמם.

שיעור 4 - לפטר את השופט הפנימי

בשיעור הרביעי נלמד דרכים לזהות ולחשוף את הקולות הביקורתיים שלא מועילים בתרגול מיינדפולנס וגם לא בחיים, כצעד ראשון לעבר שחרור מהשליטה שלהם עלינו.

שיעור 5 - כוחו המרפא של הקשב

בשיעור החמישי נעשה צעד נוסף ביחד ונלמד על האבחנה הסופר חשובה בין כאב לבין סבל ועל איך אפשר להשתמש בתשומת לב קשובה כדי לדאוג לעצמנו במצבי קושי וגם כדי להגדיל את מידת החופש שלנו בחיי היומיום.

שיעור 6 - שקט מהמחשבות שבראש

בשיעור השישי, נלמד איך אפשר להשתחרר ממחשבות מטרידות ולהשתחרר מהסבל שהן גורמות לנו. נלמד כלים לצאת לחופשי מלופים של חשיבה ופרשנויות לא מועילות.

שיעור 7 - זרעים של חמלה עצמית

בשיעור היום נעשה צעד נוסף ביחד ונלמד איך למנוע שחיקה, תשישות ומצבי חרדה ולחץ, בעזרת התבוננות קשובה באופן בו אנו מתייחסים לעצמנו ברגעי קושי וכאב רגשי. נלמד מהי חמלה עצמית ואיך אפשר לעבור מיחס נוקשה וביקורתי ליחס חומל ובריא יותר כלפי עצמנו.

שיעור 8 - תקשורת מודעת

בשיעור השמיני והאחרון שלנו בקורס, נלמד איך אפשר להיעזר בכל מה שלמדנו ותרגלנו עד כה כדי לשפר את מערכות היחסים שלנו ואת המפגש שלנו עם העולם שבחוץ. נלמד מהי תקשורת מודעת ואיך היא יכולה לסייע לנו לצאת מדפוסי תקשורת אוטומטיים ובכך לשפר את התנאים לקשרים עמוקים וקרובים עם הזולת ועם עצמנו.

בנוסף לשני שיעורים בנוס מיוחדים.

© כל הזכויות שמורות לסהר רוקח. הקורסים וכל החומרים הנלווים הם לשימוש אישי בלבד. אין להעביר את סיסמת הכניסה של הקורס או את תוכנו או חלק ממנו לאדם אחר לשימוש עסקי מסחרי או לימודי. כל שימוש בתכנים אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת מסהר רוקח 2022