

קורס הפחתת לחצים באמצעות מיינדפולנס

הקדמה

תרגול מיינדפולנס יכול לשפר את חיי היום יום שלנו על ידי הפחתת מתח, לחץ ודאגה שיפור חוסן נפשי ותפקוד בתנאי אי ודאות שיפור ההתמודדות עם מצבי חרדה וכאב. בקורס נלמד כלים להגברת הסבלנות ויכולת הריכוז, התמודדות עם הצפה רגשית ומחשבות טורדניות, ונפתח ראייה בהירה להתמודדות עם אתגרים בעבודה ובחיים בכלל.

פירוט הנושאים הנלמדים בקורס

- התבוננות באופן מכוון בשלב הראשון בתוכנו וגם מחוצה לנו מתוך הרחבת יכולת ההכלה והקבלה של מה שקורה לנו ברגע ההווה כפי שזה קורה.
- התייידדות עם החיים כפי שהם, הפחתת מועקות ושיפור יכולת הבחירה והחופש הפנימי
- חשיפה של ההרגלים האוטומטיים היוצרים נוקשות ומגבילים את האפשרויות ובמקומם נוצר מרחב בחירה.
- דרכים להתמודדות עם מחשבות טורדניות
- שיפור גם ביכולת להגיע למטרות מבלי להישחק בדרך אליהן ולהתנהל מתוך קבלה.