



הפחתת לחצים באמצעות מיינדפולנס

תיאור הקורס:

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.

סילבוס נושאים:

1. יסודות המיינדפולנס: לצאת מה"טייס האוטומטי"

- מהו מיינדפולנס? המדע שמאחורי הקשיבות והשפעתה על המוח.
- זיהוי מצב ה"טייס האוטומטי" (Automatic Pilot) בחיי היום-יום.
- תרגול ראשוני: הפניית קשב מכוונת לרגע הזה ללא שיפוטיות.

2. הגוף כעוגן: ויסות מתחים דרך הגוף

- הקשר בין מחשבה, רגש ותחושה גופנית.
- טכניקות "סריקת גוף" (Body Scan) לשחרור מתח פיזי מצטבר.
- זיהוי סימנים מוקדמים של לחץ במערכת העצבים ונטרולם בזמן אמת.

3. חופש מבחירה: זיהוי דפוסים והרגלים

- חשיפת ההרגלים האוטומטיים שיוצרים נוקשות ותקיעות.
- המרווח שבין גירוי לתגובה: איך להגיב (Response) במקום להגיב אוטומטית (Reaction).
- פיתוח גמישות פסיכולוגית ומרחב בחירה במצבי קונפליקט

4. אילוף ה"קוף בראש": התמודדות עם מחשבות טורדניות

- הבנת טבען של מחשבות: "מחשבות הן לא עובדות".
- כלים להפחתת "רעשי רקע" ומחשבות על העבר או דאגות מהעתיד.
- טכניקות לעבודה עם הצפה רגשית ומניעת "לופים" מחשבתיים.

5. חוסן בעבודה: השגת מטרות ללא שחיקה

- איך להישאר ממוקדים (Focus) בסביבה רבת הפרעות.
- "עשייה מתוך הווייה": התנהלות מתוך קבלה ורוגע גם תחת לחץ ומשימות.
- מניעת שחיקה ושימור אנרגיה לאורך זמן.

6. תקשורת קשובה וניהול מערכות יחסים

- הקשבה מלאה ככלי לשיפור ממשקים עם קולגות, מנהלים ומשפחה.
- הפחתת שיפוטיות כלפי עצמי וכלפי אחרים.
- התמודדות עם שיחות קשות מתוך עמדה יציבה ונינוחה.

7. מיינדפולנס כדרך חיים: סיכום והטמעה

- בניית תוכנית תרגול אישית קצרה וישימה ליום-יום.
- שימור התוצאות: איך הופכים את הכלים לחלק קבוע מהשגרה.
- סיכום הקורס: פיתוח ראייה בהירה ושקט פנימי כבסיס להצלחה.