

סמל מוסד 2583

שם הקורס: Mindful self compassion/חמלה עצמית מודעת למטפלים

מרכזת ומרצה עיקרית – מירב בית-און

היקף הקורס – 12 מפגשים 48 שעות

מועד פתיחה- 4/1/2022 מועד סיום - 22/3/2022

קהל יעד: אחיות מוסמכות

רקע: כשמישהו סובל אנחנו אכפתיים ועלולים לסבול גם או לברוח ולהימנע מלהרגיש. זה יכול לגרום לדיכאון, תשישות, חוויה של ריקנות ולהביא לפגיעה בבריאות ובאיכות החיים של מטפלים. תופעה הידועה כמצוקת החמלה. חמלה וחמלה עצמית עוזרות לנו להכיל חווית סבל של האחר או של עצמנו מבלי להיות מוצפים או מרוחקים מדי ובאופן שמאפשר חיבור, הקלה ותקווה.

מטרות הקורס: מניעת תשישות החמלה לצוותי סיעוד

נושאי הקורס: בקורס נכיר ונתרגל את המיומנויות של חמלה עצמית מודעת ואת התפקיד של החמלה העצמית בהפחתת רגשות קשים כמו דיכאון, חרדה, סטרס ושחיקה בקרב מטפלים. נלמד כיצד למתן ביקורת עצמית, כיצד חמלה תורמת לנו בהצבת גבולות מול הסביבה ובמוטיבציה לדאוג לרווחתנו ולרווחת הסביבה, נתרגל חמלה במערכות יחסים ובעיקר נלמד כיצד לטפל באחרים מבלי לשכוח את עצמנו. הקורס יתמקד במיומנויות פרקטיות לאחיות הניתנות ליישום בתנאי העומס של המרפאה ובית החולים.

בין המרצים בקורס: מירב בית און – מייסדת בית הספר ומנחה ראשית. מאמנת מוסמכת לבריאות ואיכות חיים. דלית קיים – מנכ"לית בית הספר ומנחה. מאמנת לבריאות ואיכות חיים.

סדר ההרצאות ושמות המרצים עשויים להשתנות מאילוצים שונים.

תכני הקורס ולוח זמנים:

מפגש מס'	שעות	תאריך	תכנים	מרצים
1	16:00-17:30	4/1/2022	מהי חמלה עצמית מודעת - איך לפתוח את ליבנו לסבל ולתת לעצמנו את מה שאנו זקוקים לו	מירב בית-און
	17:30-17:45		הפסקה	
	17:45-19:15		ההבדל בין חמלה עצמית לבין אמפתיה, וויתור או רחמים	מירב בית-און
2	16:00-17:30	11/1/2022	מחקר החמלה העצמית, חמלה עצמית למטפלים במפגש זה נכיר את היתרונות של חמלה עצמית. את החשיבות של חמלה עצמית במיוחד למטפלים	דלית קיים
	17:30-17:45		הפסקה	
	17:45-19:15		נכיר את היין והיאנג של חמלה עצמית וכיצד לקחת פסק זמן של חמלה עצמית.	דלית קיים
3	16:00-17:30	18/1/2022	מודעות קשובה - מיינדפולנס איך להיות נוכחים. הנטייה ההגנתית שלנו היא להיסגר בפני כאב, אולם לנטייה זו יש מחיר. במפגש זה נלמד ברגע הזה, לקבל את החוויות ביתר קלות ולטפח גישה של אי התנגדות וקבלה מול מצבי היום יום, גם כאשר הם כרוכים בקושי וכאב	מירב בית-און
	17:30-17:45		הפסקה	
	17:45-19:15		המשך מודעות קשובה ומיינדפולנס	מירב בית-און
4	16:00-17:30	25/1/2022	הפחתת ביקורת עצמית כשאנו מול סבל של אחרים או של עצמנו יכולות לעלות תחושות של אשמה וביקורת. במפגש זה נלמד איך להפחית ביקורת עצמית ולהיות נחמדים לעצמנו.	דלית קיים
	17:30-17:45		הפסקה	
	17:45-19:15		נקיים שיחה עם המבקר הפנימי ונתרגל נדיבות אוהבת כלפי עצמנו.	דלית קיים

מפגש מס'	תאריך	תכנים	מרצים
5	1/2/2022	הרשות להיות פגיע ולבקש עזרה מקצוע הטיפול מעמיד אתגר למטפלים שבדרך כלל מתקשים להיות פגיעים ולבקש עזרה. במפגש זה נלמד איך לראות את עצמנו ראויים לחמלה	מירב בית-און
		הפסקה	
		נלמד לאזור את האומץ לבקש עזרה	מירב בית-און
6	8/2/2022	מפגש תרגול – חזרה מעשית על הכלים שנלמדו בקורס	מירב בית-און
		הפסקה	
		המשך תרגול	מירב בית-און
7	15/2/2022	תרגול חמלה עצמית בתוך מערכות יחסים איך להתמודד עם כעסים בתוך מערכות יחסים? איך להפחית שיפוטיות?	דלית קיים
		הפסקה	
		הקשר בין חמלה וסליחה, זיהוי חומל של רגשות וצרכים	דלית קיים
8	22/2/2022	שימוש בחמלה עצמית ברגעי לחץ, חרדה ורגשות קשים איך לטפל בעצמנו בזמנים של רגשות קשים כמו בושה ואשמה?	מירב בית-און
		הפסקה	
		שימוש בנשימה ובמדיטציה להפחתת סטres ורגשות קשים. איך לשים לב ולנהל מחשבות אוטומטיות מלחיצות?	מירב בית-און
9	1/3/2022	חמלה עצמית ביחסי מטפל מטופל איך לא לשכוח את עצמנו כשאנו מטפלים באחרים	דלית קיים
		הפסקה	
		להכניס גם את עצמנו למעגל החמלה?	דלית קיים

מפגש מס'	תאריך	תכנים	מרצים
10	8/3/2022	16:00-17:30	חמלה עצמית כלפי גופנו טיפול מערכת יחסים חומלת עם גופנו
		17:30-17:45	הפסקה
		17:45-19:15	סריקת גוף חומלת. לדאוג לגוף שלנו.
11	15/3/2022	16:00-17:30	חמלה עצמית מודעת בעבודת המטפל ובחיי היום יום איך לתרגל ולטפח חמלה עצמית ברגעי היום יום ככלי להיות בחמלה גם עבור האחר?
		17:30-17:45	הפסקה
		17:45-19:15	המשך כלים לשימוש בתנאי עומס של מרפאה.
12	22/3/2022	16:00-17:30	מפגש תרגול – חזרה מעשית על הכלים שנלמדו בקורס
		17:30-17:45	הפסקה
		17:45-19:15	המשך תרגול + סיכום