

שם הקורס: עכשיו אתה.

קורס למתן כלים להרחבת החמלה כלפי אחרים וכלפי עצמנו, במטרה לשפר את העולם הפנימי של המטפל, ובכך להשפיע לטובה גם על הסביבה החיצונית והמטופלים.

יוזמת הקורס ומרכזת אקדמית- גב' אירית אבישר, אחות אקדמית, מגשרת ועו"ד

היקף הקורס: 52 שעות, 13 מפגשים בני 4 שעות אקדמיות

מועד פתיחה: 10 אוקטובר 2023

יום: שלישי מועד סיום 9/1/2024 (חנוכה חופש)

קהל יעד: אחיות מוסמכות

מיקום הקורס: הקורס יתקיים בכיתת לימוד בביה"ס האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל, מרכז רפואי שיבא תל השומר.

ביה"ס נמצא בתוך מתחם ביה"ח שיבא ליד בניין שיקום המבוגר ובית סוראסקי. הנחיות הגעה על פי השילוט או באמצעות הוויז. (מספר הכיתה ייקבע בהמשך).

רקע: התמודדות עם השינויים בבריאות ועלייה מתמדת בתחלואה הכרונית, מדגישה את הצורך בתמיכה ותקשורת אמפתית בין המטפלים למטופלים. צוותי הבריאות כיום, בדומה למטופלים מדווחים על בעיות גופניות, דיכאון וחרדה זאת במקביל לעלייה בדרישות יומיומיות במקום עבודתם. העשייה המקצועית כיום מלווה במתח מתמשך ורגשות שונים, שעלולים לגרום פגיעה נפשית וגופנית. הקושי של הצוותים להתמודד עם רגשותיהם, מקשה להתמודד עם רגשות המטופלים וכך מצמצם את האפשרויות לתקשורת אמפתית ותומכת. מצב זה מלווה באובדן אמון במערכת, חוסר תקווה לשיפור, גורר שחיקה וירידה בתפקוד המקצועי או אף נטישת המקצוע.

מטרות הקורס:

- העלאת המודעות לחשיבות התקווה והאמונה כאסטרטגיות מובילות בטיפול הסייעודי
- מתן כלים מעשיים להתמודדות עם תחושת לחץ ומתח בחיי היומיום בעשייה מקצועית ובחיים האישיים

נושאים:

תזונה לחיזוק גוף – נפש, חיבור לאיכויות ולסגולות הטמונות בנו וחיבור לאיכויות שבאחר, טכניקות לתרגול חשיבה חיובית, מדיטציה, תקשורת מקרבת, NLP, מוסיקה, ביודאנסה, יוגה בכסא, צ'י קונג, טיפול באמצעות פרחים.

המרחים בקורס:

- עו"ד ואחות אירית אבישר - מנהלת מרפאה ליעוץ הוליסטי וקנאביס רפואי
- ד"ר דורית רדליך עמירב- מרפאה בעיסוק העובדת בתחום התקווה ובריאות הנפש
- דפנה רפאל- נגינה מדיטטיבית
- דר' דרור רובינסון- אורטופד
- ורד טהרני- מאמנת, מורה למדיטציה ומנחת סדנאות לפתוח מודעות עצמית
- ליזי שני- מאמנת בצ'י קונג- רפואה סינית בתנועה
- לילי פרלמן- לשעבר אחות ראשית בשירותי בריאות כללית
- ד"ר נאידה אלכסנדר- מטפלת ברפואה מודעת אינטגרטיבית
- נחשון מזרחי- מאסטר וטריינר NLP, מטפל גוף-נפש
- ענת גורן- מומחית בתקשורת מקרבת
- ענת לב- מאפשרת ביודאנסה
- צופית רוזן- בלומרית ומטפלת באמצעות תמציות צמחים

תכנית המפגשים בקורס:

מס' מפגש	שעות	תאריך	נושא	מרצה
1	16:15-17:45	10/10/23	על הקשר בין גוף- נפש לתזונה והמיקרוביום	אירית אבישר
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		מה זה אושר?	אירית אבישר
2	16:15-17:45	17/10/23	מי אני ומה מנהל אותי?	ורד טהרני
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		תרגול איכות של מחשבות	ורד טהרני
3	16:15-17:45	24/10/23	נס רפואי – מאשליה למציאות	ד"ר נאידה אלכסנדר
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		נס רפואי – מאשליה למציאות המשך	
4	16:15-17:45	31/10/23	ריפוי עצמי כבחירה עליונה בחיים	ד"ר נאידה אלכסנדר
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		ריפוי עצמי כבחירה עליונה בחיים	
5	16:15-17:45	7/11/23	ניהול רגשות אצל אחיות	אירית אבישר
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		חלון לצ'י קונג	ליזי שני
6	16:15-17:45	14/11/23	שזירת פרחים ותמציות פרחים	צופית רוזן
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		שזירת פרחים ותמציות פרחים - המשך	צופית רוזן
7	16:15-17:45	21/11/23	רפואה מותאמת אישית	דרור רובינסון
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		תקשורת מקרבת	ענת גורן

מס' מפגש	שעות	תאריך	נושא	מרצה
8	45:16:15-17	28/11/23	נפתח את הדלת לתקווה	דורית רדליך
	00:17:45-18		הפסקה	
	18:00-19:30		ביודאנסה	ענת לב
9	16:15-17:45	5/12/23	מוסיקה, תדרים וריפוי	אירית אבישר
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		נגינה מדיטטיבית	דפנה רפאל
10	16:15-17:45	19/12/23	ערכים בשרות הרפואה	אירית אבישר
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		ערכים בשרות הרפואה - המשך	אירית אבישר
11	16:15-17:45	26/12/23	NLP כלים להתמודדות במצבי לחץ	נחשון מזרחי
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		NLP כלים להתמודדות במצבי לחץ	נחשון מזרחי
12	16:15-17:45	2/1/24	שחרור מתח גוף נפש - יוגה בכסא	נחשון מזרחי
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		ערכים בשרות הרפואה- תרגול	אירית אבישר
13	16:15-17:45	9/1/24	סיכום הקורס	אירית אבישר
	17:45-18:00		הפסקה	
	18:00-19:30		על המסע לארץ הסרטן ובחזרה	לילי פרלמן