



המרכז הישראלי
לרפואת גוף-נפש

The Israel Center For Mind-Body Medicine

המרכז הישראלי ללימודי גוף-נפש

שנה"ל תשע"ב • 2011-2012

www.mindbody.co.il

המקום בו הגוף והנפש נפגשים

המרכז ללימודי גוף-נפש ברמת השרון הוקם ב-1998 ומהווה בית ללימוד ותירגול פילוסופיות המזרח והמערב ולשילוב ביניהן, תוך התמקדות והתנסות במגוון דרכים, מהעתיקות ועד לחדשניות ביותר. המרכז מיועד לשואפים ללמוד וליישם חשיבה של גוף-נפש-רוח בחיים, בעשייה ובטיפול.

המרכז מציע ארבעה מסלולים עיקריים:

בית-הספר ללימודי התמקדות - Focusing בשיתוף המכון הבינ"ל להתמקדות בניו-יורק. עמ' 9-4

מנהלת אקדמית דנה גניהר רז M.sc.

ההתמקדות היא דרך חדשה להיות בקשר עם תחושות גוף המכילות ידיעה מורכבת, שטרם עובדה למילים, כדי ללמוד להפוך אותה למשמעות, ומכאן לתנועה ופעולה. בית ספר להתמקדות מציע מסגרת לימוד מעמיקה ומגוונת עבור המתעניינים בתחום. צוות המורים מלווה את הלומדים החל מהמפגש הראשון עם ההתמקדות ועד להסמכה הבינלאומית.

סניף ללימודי התמקדות והסמכה של **Focusing Professionals** נפתח בכרכור. פרטים באתר.

לימודי בודהיזם ומדיטציה. עמ' 19-10

התורה הבודהיסטית מכוונת לשחרור מכל מה שכוכל אותנו ומונע את אושרנו. החירות מהסבל, מאי הנחת ומחוסר הסיפוק נוגעת בכל האספקטים של חיינו ומאפשרת שינוי אמיתי.

המדיטציה, אימון התודעה, מסייעת לנו במשימת חיים זו. מטרתה לטהר את התודעה מהפרעות ומתעתועים ולסייע לנו בטיפול איכויות שויבילו אותנו לראיה צלולה של הדברים כהויותם, לאהבה נדיבה וחומלת ולשחרור מההיאחזויות הכובלות. המרכז מציע מגוון רחב של קורסים בנושאי מדיטציה ובודהיזם. הקורסים משלבים לימוד תיאורטי והתנסותי בהנחיית מיטב המנחים מהארץ ומהעולם. הקורסים מיועדים למתרגלים חדשים ולוותיקים, וניתן לבחור בין סדנאות קצרות לקורסים שנתיים.

פסיכותרפיה בת זמננו – קורסי המשך. עמ' 26-20

במסלול זה מוצעים קורסים לעוסקים בטיפול: פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מטפלי גוף-נפש, מאמנים, רופאים ואחיות. פסיכותרפיה בת זמננו עוברת מהתמקדות בנפש בלבד להסתכלות רחבה יותר הנותנת מקום לגוף, לרוח ולשילוב בין המרכיבים אלה. במסלול זה נציע מגוון גישות תיאורטיות ומעשיות: פסיכותרפיה גופנית, פסיכולוגיית העצמי - גשר אפשרי בין פסיכואנליזה ובודהיזם, קורס למטפלים ופסיכולוגיה בודהיסטית, וכן מגוון קורסים המתמודדים עם מצבי חיים ייחודיים כגון: טראומה, סרטן, התמודדות עם מחלות מסכנות חיים ודיכאון.



בית-הספר לפסיכולוגיה תהליכית

מנהל אקדמי ד"ר גרי ריס Ph.D., ארה"ב IAPOP בשיתוף מורים נוספים. סמינרים בפסיכולוגיה תהליכית עם ד"ר גרי ריס ומנחים נוספים ייפתחו במהלך השנה - פרטים באתר. בנוסף, מתגבשת תוכנית הסמכה מטעם IAPOP. פרטים לגבי שנה א' יופיעו באתר בהמשך.

קורסים וסדנאות נוספים ייפתחו במהלך השנה. פרטים באתר.
ותוכלו למצוא אותנו בפייסבוק ולהצטרף לרשימת הדיור.
פתיחת הקורסים וקורסי ההמשך מותנית במספר המשתתפים. תקנון ההרשמה נמצא באתר.

בעבודתנו אנו שואפים לפתוח צוהר אל הפוטנציאל המופלא של המערכת האנושית להתפתח, ללמוד ולהבריא.

התמקדות - Focusing

בחסות המכון הבינלאומי להתמקדות בניו-יורק
מנחה דנה גניהר רז M.sc

דנה גניהר רז M.sc, מנחת קבוצות, Focusing Coordinator (נציגת המכון הבינלאומי בניו-יורק להסמכת מנחים בהתמקדות). מוסמכת בהתמקדות בגישת Inner Relationship Focusing על ידי ד"ר אן וויזר קורנל מומחית בהתמקדות מעבר לקצה החשיבה (TAE - Thinking At the Edge) ע"י נדה לו. בוגרת התמחות יסודות של Focusing Oriented Therapy ו Whole Body Focusing והתמקדות עם ילדים.

"גופנו סופג כל העת ידע חדש, שמצטרף למאגר החוכמה העצום הקיים בו. לימוד אמיתי של אדם אינו יכול להתרחש אלא מתוך דו-שיח עם גופו. גישה התמקדותית רגישה יכולה להוליד דפוסים הראויים באמת לחיים, ואשר מתאימים בצורה ייחודית לכל אחד מאיתנו ולאנשים הקרובים לנו." ג'נדלין, פילוסוף ופסיכולוג ואבי גישת ההתמקדות.

ההתמקדות היא דרך חדשה להיות בקשר עם תחושות גוף המכילות ידיעה מורכבת, שטרם עובדה למילים, כדי ללמוד להפוך אותה לבעלת משמעות, ומכאן לתנועה ופעולה.

ההתמקדות מסייעת להעלות כיווני חשיבה ופעולה יצירתיים ורעננים למצבים מורכבים בחיינו. מצבים בהם אנו חשים תקיעות, בלבול או מועקה ולא מצליחים בדרך המוכרת לנו למצוא את הפתרון לחידוש תנועת החיים שלנו. במקום לצמצם את עצמנו לתוך דפוסים קיימים שלא מתאימים יותר, אנו לומדים כיצד איכויות ההתמקדות מאפשרות לתהליך להתגלות מבפנים ולגוף לעצב דפוסים חדשים "הראויים באמת לחיים".

פרטים:

הקורס יתקיים בימי חמישי
מועד הפתיחה : 3.11.2011
בין השעות: 10:00-14:00
היקף הקורס: 117 ש"א

בוגרי הקורס יוכלו להמשיך לקורס הסמכה מטעם המכון הבינלאומי בניו-יורק.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



בי"ס להתמקדות Focusing בשיתוף המכון הבינ"ל להתמקדות בניו-יורק



תוכנית הסמכה של Focusing Professionals

מטעם המכון הבינלאומי להתמקדות בניו-יורק

מנחה דנה גניהר רז M.sc

פרטים

הקורס יתקיים בימי חמישי
מועד הפתיחה : 27.10.2011
בין השעות : 16:00-19:30
היקף הקורס: 140 ש"א

התוכנית מיועדת לבוגרי התמקדות שסיימו שנת לימודים ראשונה. בוגרי התוכנית יקבלו תעודת הסמכת מנחי התמקדות מטעם המכון הבינלאומי להתמקדות בניו-יורק.

תוכנית הלימודים מורכבת מארבע חטיבות:

- חטיבה ראשונה: פרקטיקום: תרגול הנחיית התמקדות עם הדרכה.
- חטיבה שנייה: ביסוס והעמקת איכויות ההתמקדות והפילוסופיה ממנה הן נובעות.
- חטיבה שלישית: סופרוויז'ן מתקדם.
- חטיבה רביעית: שני קורסי התמחות: 'מיקוד בסערה', מנחה דן שאכטר, והתמקדות בתהליכי יצירה, מנחה רוני רענן שפירי. השתתפות כאסיסטנטים בקורס שנה ראשונה.

פרקטיקום מתקדם למוסמכי התמקדות

מנחה דנה גניהר רז M.sc

הפרקטיקום מיועד לבוגרי תוכנית ההסמכה. המפגשים נועדו לאפשר ייצוב וצמיחה של ההתמקדות בתוכי ועם אחרים.

מוקדי המפגשים:

- הדרכה ברוח ההתמקדות על נושאים שונים וקשיים שאנו נתקלים בהם בהתנסויות בשטח.
- פרקטיקום מתקדם בו נמקד אנשים חדשים להתמקדות ונקבל תמיכה, פידבקים וכיווני למידה חדשים.
- חידושים בהתמקדות, דנה גניהר רז ומורי התמקדות נוספים.
- קריאה מורגשת של הפילוסופיה של ג'נדלין.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



קורסי התמחות למתמקדים

מיועדים לבעלי ידע קודם בהתמקדות. מהווים השלמה לתוכנית ההסמכה.

מיקוד בסערה - התמודדות עם מצבים של הצפה, חרדה וטראומה בתהליך ההתמקדות

מנחה דן שאכטר M.A. פסיכולוג קליני

הקורס מיועד למתמקדים שמעוניינים להוסיף לעצמם ידע בנוגע למצבים של הצפה, חרדה וטראומה:

- כלים שיתמכו בתהליך ההתמקדות במצבים קשים.
- הבנה בסיסית של מה קורה בגוף במצבים של הצפה:
- הגברת היכולת לפעול כממקד פעיל ומתערב בעט הצורך בלי לאבד נוכחות אמפתית.
- זיהוי סימנים שמצביעים על הצורך לפנות למומחה לטיפול בטראומה, חרדה וכו'.

התמקדות ותהליכי יצירה

מנחה רונה רענן שפיר

יכולת ההתמקדות פותחת ומרחיבה בפנינו את השער לעולמינו הפנימי, המזין העיקרי לכל עבודת יצירה. מרכיב מרכזי בתהליך היצירה הוא היכולת של היוצר להיכנס למצב המוגדר כ-FLOW מצב של זרימה יצירתית, שבו רעיונות, דימויים ופתרונות חדשניים עולים מעולמינו הפנימי ומגלים את עצמם. אין צורך להיות "יוצר פעיל" על מנת להשתתף בסדנה, נדרש רק רצון לגעת ביצירתיות הטמונה בכל אדם.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

דן שאכטר M.A. פסיכולוג קליני, מדריך ומנחה מוסמך להתמקדות מטעם המכון בינלאומי להתמקדות, ניו יורק. מטפל מוסמך ומדריך ב-Somatic Experiencing (שיטה לטיפול ממוקד גוף בטראומה). בוגר הקורס לפסיכותרפיה של המכון הישראלי לפסיכואנליזה. משלב עבודה פסיכודינמית עם התמקדות, EMDR, SE, ועבודה באמנות. מרצה בתוכנית לפסיכותרפיה מזרח- מערב באוניברסיטת תל אביב. מנחה סדנאות בישראל ובאירופה במגוון נושאים, בניהם: פסיכותרפיה ממוקדת גוף וטיפול בטראומה.

בית ספר להתמקדות - הסניף הצפוני, כרכור

התמקדות ויצירת שינוי

מנחות: רונה רענן שפריר, קטי קמחי, אורנה בן אור

הקורס מציע לימודי התמקדות לצד תהליך עבודה פרטני על יצירת שינוי.

קורס התמקדות שנתי

הקורס יתקיים בימי שלישי

מועד פתיחה: 11.11.2011

בין השעות: 9:30 - 13:00

היקף הקורס: 112 ש"א

רונה רענן שפריר, מנחת התמקדות מוסמכת מטעם המכון הבינ"ל להתמקדות, (Focusing Coordinator in training), ביבליותרפיסטית ומנחת קבוצות, מחברת "איש לומד לעוף" (הוצאת מטר) שמרכזו טכניקה שפיתחה לקידום תהליכים יצירתיים אצל יחידים וקבוצות. מומחית בהתמקדות מעבר לקצה החשיבה (TAE), סיימה קורס יסודות וקורס מתקדם Whole body focusing-ב.

ליצירת קשר ולקבלת פרטים:

www.focusingflow.co.il

או בטלפון:

052-6000909 , 054-7698024

תוכנית הסמכה של Focusing Professionals

מטעם המכון הבינלאומי להתמקדות בניו-יורק

מנחה: רונה רענן שפריר . מנחים אורחים: דנה גניהר רז, דן שאכטר

בוגרי התוכנית יקבלו תעודת הסמכת מנחי התמקדות מטעם המכון הבינלאומי להתמקדות בניו יורק. תכני התוכנית זהים לתוכנית במרכז. שני קורסי ההתמחות: מיקוד בסערה מנחה דן שאכטר ופילוסופיה של ההתמקדות עם דנה גניהר רז.

הקורס יתקיים בימי חמישי

מועד פתיחה: 27.10.2011

בין השעות: 16:30- 20:00

היקף הקורס: 140 ש"א

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



פסיכותרפיה בגישת ההתמקדות FOT- Focusing Oriented Therapy

מנחה דן שאכטר M.A פסיכולוג קליני
מנחה אורחת דנה גניהר רז M.sc

תוכנית פסיכותרפיה בגישת ההתמקדות, מיועדת לעוסקים בפסיכותרפיה המעוניינים להרחיב את המומחיות שלהם בידע ובכלים מתחום הפסיכותרפיה בגישת ההתמקדות.

פסיכותרפיה בגישת ההתמקדות מבוססת על העבודה של יוג'ין ג'נדלין, פרופסור לפילוסופיה ופסיכולוגיה מאוניברסיטת שיקאגו, קולגה של קארל רוג'רס.

זו תרפיה השייכת למסורת ההומניסטית, ובאופן ספציפי יותר ל-Client Centered Psychotherapy. בנוסף, יש לה גם שורשים עמוקים בפנומנולוגיה.

גישת ההתמקדות מלמדת אותנו סוג מיוחד של מודעות גופנית שאינו מוכר לרוב האנשים. מדובר ביכולת להפנות קשב פנימה, לזהות תחושה גופנית ייחודית (Felt Sense), להמשיג אותה במילים או בדימויים ולהגיע למשמעויות חדשות ועמוקות לגבי מהלך חיינו.

תפקידו של המטפל בגישה זו, אינו להבין או לנתח עבור המטופל, אלא לאפשר לו לשהות עם החוויה כך שמשמעות וכוון לשינוי יצמחו ישירות מהחוויה עצמה.

ההקשבה של המטופל לגוף מאפשרת לו לתקשר עם עצמו ברבדים שלפני כן לא הייתה לו גישה אליהם. יכולת זו הופכת לכלי שהוא משתמש בו גם מחוץ לטיפול. מטופלים רבים מביאים דוגמאות לחשיבות של דבר זה בעבורם.

בעוד שמחשבות וההיגיון הרגיל נוטים לתקשר ממקום של נפרדות, ההקשבה לגוף מאפשרת לתקשר ממקום של אי הפרדה בין מטפל למטופל. כך, גישת ההתמקדות יוצרת אינטראקציה מסוג חדש, שבה שני אנשים מתקשרים אחד עם השני מתוך הקשבה ל- Felt Sense.

מסיימי הקורס יוכלו להמשיך להסמכה אשר תקנה להם תעודה מהמכון הבינלאומי להתמקדות בניו יורק וכן למפגשי העמקה וליווי אחת לחודש.

פרטים

הקורס יתקיים בימי רביעי
מועד הפתיחה : 26.10.2011
בין השעות : 10:00-14:00
היקף הקורס: 140 ש"א

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

מפגשי העמקה והדרכה בפסיכותרפיה בגישת ההתמקדות

FOT - Focusing Oriented Therapy

מנחה דן שאכטר M.A פסיכולוג קליני

דן שאכטר M.A פסיכולוג קליני, מדריך ומנחה מוסמך להתמקדות מטעם המכון בינלאומי להתמקדות, ניו יורק. מטפל מוסמך ומדריך ב-Somatic Experiencing (שיטה לטיפול ממוקד גוף בטרואמה). בוגר הקורס לפסיכותרפיה של המכון הישראלי לפסיכואנליזה. משלב עבודה פסיכודינמית עם התמקדות, EMDR, SE ועבודה באמנות. מרצה בתוכנית לפסיכותרפיה מזרח - מערב באוניברסיטת תל אביב. מנחה סדנאות בישראל ובאירופה במגוון נושאים, ביניהם: פסיכותרפיה ממוקדת גוף וטיפול בטרואמה.

פרטים

הקורס יתקיים בימי שישי אחת לחודש
מועד הפתיחה : 28.10.2011
בין השעות : 10:00-14:00
היקף הקורס: 48 ש"א

מסגרת המשך של ליווי והעמקה לבוגרי קורס בסיסי בהתמקדות העוסקים בפסיכותרפיה (פסיכולוגים, פסיכיאטרים, עובדים סוציאליים קליניים מטפלים באומנות וכו').

במפגשים:

- תרגול התמקדות
- העמקה בנושאים נוספים לדוגמא:
התמודדות עם מטופלים מסוגים שונים, הקשר הטיפולי ב-FOT, שילוב עם שיטות טיפול אחרות; העמקה בנושא התמקדות עם טראומה.
- הצגת מקרים והעלאת שאלות מצד המשתתפים.
- המלצות לקריאה בנושאים מגוונים הנוגעים לעבודה עם Felt Sense בטיפול.

על המשתתפים לתרגל התמקדות בקביעות לאורך השנה. השתתפות במפגשים תקנה שעות קרדיט לקראת הסמכה מטעם המכון הבינלאומי להתמקדות בניו יורק. ההרשמה לכל המפגשים.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

קורס עומק במדיטציית ויפאסנה (תובנה)

מנחה לילה קמחי M.A

מנחים אורחים: סנדיה (רקפת) בר-קמה, שימי לוי, רני עובדיה ומנחים נוספים שיביאו אספקטים שונים של הבודהיזם.

"כשאנחנו מסתכלים בלב קל ובהכרה פתוחה על התלאות ועל השמחות, על הלידה ועל המוות, על ההישגים והאובדנים, נוצרת תחושה מופלאה ועמוקה של שלווה-נפש". ג'ק קורנפילד, סופר, פסיכולוג ומורה מדיטציה בכיר.

תורתו של הבודהה מכוונת לשחרור מכל מה שכובל אותנו ומונע את אושרנו. החירות מהסבל, מאי הנחת ומחוסר הסיפוק פותחת את הדלת למלוא הפוטנציאל האנושי שלנו לפרוח, ולנו לחיות חיים מלאים של שמחה ואושר.

תרגול מדיטציית הוויפאסנה בשילוב לימוד עקרונות הבודהיזם לעומק וחקירת הקשר שלהם לחיינו, מהווים שילוב מסורתי התומך ומעשיר הן את הלימוד והן את התרגול. ההעמקה אל תוך הלימוד והתרגול נוגעת בכל האספקטים של חיינו: הגופניים, הרגשיים, החשיבתיים והרוחניים, ומאפשרת שינוי אמיתי.

קורס עומק ייחודי זה מציע אפשרות לטרנספורמציה אמיתית של הלב ושל התודעה. כשאנחנו משתחררים מהדפוסים שמגבילים אותנו ומעצימים את הרגשות המרפאים שבתוכנו, אנחנו נפתחים לחיים שלמים וערים יותר, חיים מאושרים ומלאים יותר.

בעזרת המדיטציה והלימוד אנחנו חווים שהשמחה, האיזון, השלווה והאושר האמיתי צצים ועולים מבפנים, כשניתנת להם ההזדמנות. אנחנו מתוודעים להיותנו חלק ממארג החיים, לקשר ולחיבור ההדדי שבינינו. הבנות אלו פותחות את ליבנו, מרחיבות את תודעתנו ומאפשרות לנו לחיות בטוב ובשלמות בעולם.

במהלך השנה יפתחו קורסים קצרים עם לילה קמחי בנושאים נוספים. פרטים באתר.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

לילה קמחי M.A, בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה ותואר שני בלימודי הודו, אונ' עברית ירושלים. מתרגלת ומלמדת מדיטציה וחשיבה בודהיסטית במסורת הוויפאסנה בעמותת תובנה ובמסגרות נוספות בארץ ובחו"ל. שהתה תקופות ארוכות במנזרים ובמרכזי מדיטציה במזרח, למדה ותרגלה אצל מורים שונים במזרח ובמערב, במסורת הבודהיסטית ובמסורת האי-שניות ההינדואיסטית.

פרטים

הקורס יתקיים בימי ראשון

מועד הפתיחה : 4.9.11

בין השעות : 10:30-14:30

ורטירט של יומיים

היקף הקורס: 117 ש"א

אימון התודעה מדריך מעשי לפיתוח התודעה והתמרתה - בדרכו של הדלאי לאמה ה-14

מנחה בעז עמיחי M.A

מנחה אורחת אמה שם בה איילון

קורס שנתי תיאורטי ומעשי על עקרונות הבודהיזם הטיבטי.

כל שיעור יתחיל בהנחיות מדיטציה וזמן לתרגול. במהלך הקורס נפגוש טכניקות מדיטציה שונות בהתאם לנושאים הנלמדים. שיעורי הקורס ילוו בקטעי טקסטים מכתביו והרצאותיו של הדלאי לאמה ה-14

חטיבה ראשונה - המפגש עם עצמנו:

- מבוא קצר - על הדלאי לאמה, על הבודהיזם ועל מדיטציה
- מהי התודעה וכיצד הכל נובע ממנה? מה בין התודעה לבין המוח?
- לקיחת אחריות - מה מעצב את חווייתנו ומה עלינו לעשות להבטחת עתיד אישי טוב יותר?

חטיבה שנייה - בין אהבה להיצמדות

- מתי הופכת האהבה ממקור לאושר לסיבה לסבל?
- ריפוי הרגשות המכאיבים - מה עושים עם רגשות ככעס, חרדה, קנאה, השתוקקות?

חטיבה שלישית - אל הלא נודע

- המוות כמורה לחיים - מה יש לנו ללמוד מהמודעות למותנו? (יועבר יחד עם אמה שם בה איילון)
- איפה בעל הבית? - מבט אל האשליה העמוקה מכל, אשליית האני הקבוע.

חטיבה רביעית - יוצאים מהמערה

- לב פתוח לרווחה - עקרונות החמלה הגדולה. האם אנו יכולים לפתוח את ליבנו לכולם, כולל לעצמנו?
- אי אלימות וחמלה אוניברסאלית - תמימות ותבוסתנות או דרך נחושה ובהירה להתנהל בעולם?

במהלך השנה יפתחו קורסים קצרים עם בעז עמיחי בנושאים נוספים, כגון: שמטהה - מדיטציית הריכוז, ויפשיינה - עקרונות מדיטציית ההתבוננות, מדיטציה אנליטית - השימוש במדיטציה ככלי חקירה אנליטית, הדמיה ומנטרה - טכניקות מדיטציה מעולם הטנטרה של הבודהיזם הטיבטי.

בעז עמיחי M.A, לומד ומתרגל בודהיזם טיבטי מזה כעשרים שנה, שבע מהן בדהרמסאלה שבצפון הודו. כותב דוקטורט באוניברסיטת תל אביב על נושא המדיטציה בטקסטים מוקדמים של המסורת הבודהיסטית. מלמד בודהיזם באוניברסיטת תל אביב ובאוניברסיטה העברית. ממייסדי עמותת "דידי הדהרמה" המביאה מורים מהמסורת הטיבטית לישראל ומנהלה במשך שנים ארוכות. מלווה רוחני ומנחה סדנאות בנושאים מגוונים.

פרטים

הקורס יתקיים בימי רביעי

מועד הפתיחה : 7.9.2011

בין השעות : 19:00-22:00

היקף הקורס: 72 ש"א

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

פסיכולוגיה בודהיסטית, קורס למטפלים

מנחה מנו כץ M.A פסיכולוג קליני

מנו כץ M.A, פסיכולוג קליני ורפואי מדריך מוסמך בפסיכותרפיה, מומחה להפנזה. חזר ארצה לאחר שמונה שנים באיטליה. הקים שם במסגרת מנזר טיבטי למה צונג קאפה תכנית תלת שנתית להכשרת יועצים ברוח הדהרמה. מתמחה בעבודה עם צוותים רפואיים בכלל ובתחום האונקולוגיה בפרט.

קורס זה מיועד לפסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מטפלי גוף ולכל מי שנמצא בקשר טיפולי עם אדם לאורך זמן.

במהלך הקורס נחקור את יסודות התורה הבודהיסטית הרלוונטית בהקשר הטיפולי, את איכות הנוכחות בקשר והיכולת של המטפל להרגיע את התודעה.

אלמנט מרכזי של הכשרה המוצעת היא ההתמרה של הסבל של המשתתף.

הקורס יבוסס על חקירה פנימית, תרגול במדיטציה, רגעי שתיקה והבנה תיאורטית של יסודות הפסיכולוגיה הבודהיסטית

מטרת הקורס לסקרן את התודעה לקראת embodiment של מצבים מנטלים כמו שוויון נפש, חמלה, אהבה לא מותנית, סקרנות, פתיחות, קבלת המוות, הבנת ארעיות החוויה, נדיבות, העדר דוגמטיות ובהירות אתית.

פרטים

הקורס יתקיים בימי שני

מועד הפתיחה : 19.9.2011

בין השעות : 10:00-13:00

2 ריטריטים של יומיים, אחד עם לינה

ואחד ללא לינה

היקף הקורס: 66 ש"א

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

פסיכולוגיית העצמי – גשר אפשרי בין פסיכואנליזה ובודהיזם, קורס למטפלים

מנחה דפנה הומינר, פסיכולוגית קלינית

דפנה הומינר, פסיכולוגית קלינית ומדריכה מוסמכת בפסיכותרפיה, מרצה ומדריכה בתוכניות לפסיכותרפיה של אוניברסיטת תל אביב, של מכון מגיד, בתוכנית הלימודים התלת שנתית של האיגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי ובמסגרות לימודיות נוספות. חברה בועדת ההוראה של תוכנית הלימודים באוניברסיטת תל אביב, חברה באיגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי ומנהלת את אתר האיגוד. מזה כעשר שנים לומדת ומתרגלת בודהיזם ומדיטציה, כותבת ועוסקת בהגות תיאורטית של המפגש בין בודהיזם ופסיכולוגיית העצמי.

פרטים

הקורס יתקיים בימי שישי
מועד הפתיחה : 16.3.2012
בין השעות : 11:00-12:30
היקף הקורס: 24 ש"א

הטיפול הנפשי לסוגיו בחברה המערבית, מבוסס עד היום, רובו ככולו, על יסודות תיאורטיים שמקורם בפסיכואנליזה. תיאוריה זו, שהיתה מהפכנית בשעתה, הביאה לתרבות המודרנית את תפיסת העצמי כתוצר מבני וקבוע של תהליכי ניפרדות, הפנמה והשלכה, שמקורם בשנים המוקדמות לחיים והשפעתם מכרעת לאורך החיים כולם. במקביל, מתרחש בשנים האחרונות תהליך של הגברת העניין בפילוסופיה הבודהיסטית, המציעה כי העצמי הנפשי, כישות קבועה וניפרדת מהסביבה, אינו אלא תעתוע, יצירה בידינו שמשפר האדם לעצמו על עצמו, מחמת הקושי לשאת את ההשתנות הבלתי פוסקת של הקיום בכלל, ושל קיומו שלו בפרט.

פער גדול זה בין התפיסה המערבית והמזרחית בשאלות מהותיות כל כך, יוצר קושי עבור אנשי מקצוע רבים בתחום בריאות הנפש, אשר הוכשרו על פי עקרונות היסוד של הפסיכולוגיה המערבית, אך הכרוחם האישי עם הבודהיזם, הציגה בפניהם צלילות מחשבתית ותפיסתית רבת ערך עד מאד.

פסיכולוגיית העצמי של קוהוט, שנוצרה במהלך שנות ה-60 וה-70 של המאה העשרים בארצות הברית, נושאת בחובה אפשרות רדיקלית לשילוב הרמוני מדויק ובלתי מתפשר בין יסודות הבודהיזם לבין פסיכולוגיה מערבית מסורתית. תיאוריה זו מתייחסת לשני ההבטים של הקיום האנושי, ההבט הנפשי וההבט הרוחני, והעוסקים בטיפול במסגרתה, ימצאו בה תשובה רחבה ומקיפה שאינה נזקקת לביטול או ויתור על אחד משני העולמות.

מטרת הקורס: לימוד עקרונות היסוד בפסיכולוגיית העצמי תוך השוואתם לעקרונות היסוד של הפסיכולוגיה הקלאסית מחד, ושל הבודהיזם מאידך. הלימוד יכלול בין השאר חקירה משותפת של מושגים באמצעות דוגמאות שיביאו המשתתפים מהתנסויותיהם המקצועיות והאישיות.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



מדיטציה בודהיסטית

מנחה יונתן הריסון M.Sc

יונתן הריסון M.Sc, מורה למדיטציה בודהיסטית, שואב השראה מהמסורות של חכמות המזרח - דזוג'ן ומהמדרה טיבטיים, זן יפני ומדיאמקה הודית. בעל תואר שני בפיזיקה ומתמטיקה. למד מדיטציה אנליטית טיפולית, כולל פסיכולוגיה ופילוסופיה בודהיסטיות, בצרפת והודו. מתמחה בתורות הבודהיסטיות, מתוכן פיתח גישה ישירה לתרגול המדיטציה למטרות טיפוליות. מלמד יחידים וקבוצות.

פרטים

הקורס יתקיים בימי שלישי

בין השעות : 19:00-21:00

היקף הקורס: 21 ש"א

פרטים על מועדי הפתיחה יפורסמו באתר.

"אנו הננו מחשבותינו. כל שהננו נברא ממחשבותינו.

במחשבותינו אנו יוצרים את העולם". בודהא

לכולנו רצון להיות מאושרים ולא לסבול. מדיטציה בודהיסטית היא דרך מעשית לקידום יעדים אלו. מטרת הקורס היא לרכוש כלים להיות יותר מאושרים ופחות סובלים.

בקורס נלמד:

- להפחית את הבלבול בין המציאות לבין הפרושים שאנו נותנים לה.
- נלמד ליצור שלוה ויציבות פנימית ולשמור עליהן למרות סביבה ותנאים קשים.
- כיצד להיות פחות מוטרדים מכעס, חרדה, דיכאון ופחד - ובמקביל לטפח רגיעה, הרפיה והרחבת המודעות.

בין הנושאים:

- פסיכולוגיה ופילוסופיה בודהיסטיות - מדוע אנו סובלים?
- הכרת המציאות משני היבטים - כפי שהיא נראית לנו וכפי שהיא באמת.
- הכרת טבע התודעה שלנו וכיצד נוצרות בה בעיות ומצוקות.
- להירגע, לנוח, לשפר את הריכוז.
- איך להתמודד טוב יותר עם דאגות ומחשבות טורדניות.
- למצוא שקט ושלוה פנימיים, גם במצבים קשים.

למשתתפים בקורס תהיה אפשרות להמשיך לקורס מתקדם במדיטציה בודהיסטית עם יונתן הריסון וכן להשתתף בתרגול שבועי - סגנה עם יונתן הריסון בימי שישי בבוקר.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



מדיטציה "זן עירוני"

לימוד מדיטציה זן-בודהיסטית ושילובה בחיי היום-יום

מנחה יובל אידו-טל

יובל אידו טל, מנחה ריטריטים וסדנאות מדיטציה במסורת הזן. מחבר הספר "בודהיזם: מבוא קצר" (הוצאת "מפה ואוניברסיטת תל אביב"). מתרגם כתבים מסורתיים וספרים בנושאים: פסיכולוגיה, פילוסופיה, מדיטציה ואמנויות הבודהיזם והזן. עוסק באמנות הקליגרפיה הסינית והיפנית. מנחה מטפלים בפסיכולוגיה בודהיסטית. מורה ותלמיד בדרך הזן.

פעם אחת הלך בודהיסט צעיר בדרך והגיע לנהר גדול. הנהר היה אדיר ומימיו גועשים. הנזיר התלבט כיצד יוכל לחצות את הנהר. הוא הביט מעבר לנהר ופתאום ראה מורה זקן עומד על הגדה השנייה. צעק הנזיר למורה: "איך עוברים לגדה השנייה?". המורה הביט סביבו, גיחך לעצמו וצעק בחזרה לנזיר: "אתה כבר נמצא על הגדה השנייה..."

תכליתה של המדיטציה הזן-בודהיסטית להקל על חיינו ולסייע לנו להתיר את מצוקותינו. בדרך למימוש מטרה זו מציעה המסורת הזן-בודהיסטית דרכים פשוטות ומדויקות לשחרור האחיזה בתחושות ורגשות קיצוניים כמו כעס, קינאה, אי סיפוק ודאגה. כדי ללכת בדרך הזן אין צורך להתנזר מפעילות זו או אחרת, לפרוש מחיי היום-יום או להפנות עורף לעולם החומר.

בין הנושאים:

- לימוד ואימון שיטתי בעיקרי התורה והמדיטציה הזן-בודהיסטיות.
- עיון במושגי יסוד: ידיעה ואי-ידיעה, אחיזה ושחרור, תלות הדדית, האימון בדרך הפרדוקס, ראיית המציאות כפי שהיא, מדיטציית הזן.
- שילובו של האימון הזן-בודהיסטי בחיי היום-יום.
- הנחייה אישית, במקביל למפגשים הקבוצתיים, להתאמת האימון לצרכיו הייחודיים של כל משתתף.

משתתפי הקורס יוכלו להמשיך בתרגול בסגנון שבועית שמתקיימת במרכז בימי שלישי

פרטים

הקורס יתקיים בימי ראשון

בין השעות : 19:30-21:30

היקף הקורס: 21 ש"א

פרטים על מועדי הפתיחה יפורסמו באתר.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



פיתוח וטיפול איכויות הלב - קורס עומק בן חודש אהבה, חמלה, שמחה בשמחתו של הזולת והשתוות הנפש

מנחה לילה קמחי M.A

לילה קמחי M.A, בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה ותואר שני בלימודי הודו, אונ' עברית ירושלים. מתרגלת ומלמדת מדיטציה וחשיבה בודהיסטית במסורת הויפאסנה בעמותת תובנה ובמסגרות נוספות בארץ ובחו"ל. שהתה תקופות ארוכות במנזרים ובמרכזי מדיטציה במזרח, שם למדה ותרגלה אצל מורים שונים במזרח ובמערב, במסורת הבודהיסטית ובמסורת האי-שניות ההינדואיסטית.

פרטים

היקף הקורס: 20 ש"ח

פרטים על מועדי הפתיחה יפורסמו באתר.

"הסיבה שאני מלמד היא אחת בלבד - השחרור הבטוח של הלב". הבודהה

ארבעת איכויות הלב הבודהיסטיות הן מצבי תודעה גבוהים, המובילים ישירות לאושר ולשחרור של הלב והתודעה. כולנו מכירים וחווים איכויות אלו לפרקים, אך פעמים רבות הן אינן נגישות לנו, או נחבאות מאחורי מסך של פחדים, כעסים, טינה, עוינות או שליליות. כשהתודעה מצטללת ומתבהרת איכויות אלו זורחות דרכנו, בטבעיות ובפשטות.

הלימוד והתרגול הבודהיסטי מאפשרים לנו לטהר את התודעה, לפתח ולטפח איכויות אלו עד לנוכחות מלאה ומתמשכת שלהן בחיינו. מימושן המלא לוקח אותנו אל הלב השלם והחם, ליבו של המואר, ואל חיים מלאים בשלווה ובטוב.

בקורס נלמד לזהות את ה"איברים הקרובים והרחוקים" של כל אחת מהאיכויות ואת האיכות הריפויית שלהן. נבדוק ונחקור יחד למה התכוון הבודהה כשנתן את תרגול טוב הלב האוהב כתרופה לפחד, וכשהתייחס לאיכויות הלב כאל "המשכנות הנאצלים" של התודעה.

בין הנושאים אותם נפגוש:

- כיצד ניתן להרחיב את ליבנו לעצמנו ולסובבים אותנו על אף פגיעות העבר או קשיי ההווה, מבלי ליפול טרף לציפיות ולאכזבות?
- כיצד ניתן ללמוד להגדיל את יכולתנו להיות עם סבלו של הזולת ועם סבלנו אנו מבלי להסגר או להיפגע?
- כיצד ניתן לחוות שמחה אמיתית בשמחת הזולת ולא לחוש דחויים, נפגעים או שזה על חשבוננו?
- כיצד ניתן להישאר יציבים ומאוזנים נוכח תהפוכות החיים ולפתח תחושה של שלווה וקבלה?

אין צורך בניסיון קודם. הקורס מתאים למתרגלים מנוסים וחדשים כאחד.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

הדרך לזוגיות טובה עפ"י התפיסה הבודהיסטית

מנחה סנדיה (רקפת) בר-קמה

סנדיה (רקפת) בר-קמה, מורה לדהרמה ומנחת סדנאות ויפאסנה (תובנה) והתפתחות רוחנית. חייתה שבע שנים בקריפלו - מרכז ליוגה ומדיטציה בארצות הברית, שם תרגלה ולימדה סדנאות מדיטציה ומודעות. מתרגלת ומלמדת מדיטציה המבוססת על מסורת התראוואדה הבודהיסטית ועל מסורת האי-שניות. שמה דגש על הקשר בין התרגול לחיי היומיום ועל האפשרות לחיות חיים ערים בכל רגע. מורה בעמותת "תובנה" ובמסגרות נוספות, בעלת טור חודשי באתר nrg של מעריב.

פרטים

היקף הקורס: 20 ש"א
פרטים על מועדי הפתיחה יפורסמו
באתר.

מהו הגורם לסבל במערכת היחסים שלנו?

כיצד אפשר לשפר את התקשורת בינינו?

איך ניתן להכניס יותר הרמוניה, הקשבה, הבנה ואינטימיות ליחסים שלנו?

יש קשר הדוק בין הנאה מתמשכת בזוגיות - לבין צמיחה פנימית.

הסדנה מציעה התבוננות בודהיסטית על הקשרים הבינאישיים שלנו, ועל מה יש לפסיכולוגיה הבודהיסטית להציע כדי לשפר ולהעמיק את מערכות היחסים המשמעותיות שבחיינו.

בין נושאי הסדנה:

- עקרונות הבודהיזם: 4 האמיתות הנאצלות, מיינדפולנס ומדיטציית קשב.
- מהו הגורם לסבל? היאחזות - במה ולמה אנו נאחזים?
- אינטימיות: מה חוסם אותנו מלהיות באינטימיות אמיתית, ואיך לשחרר את החסמים.
- דיבור נכון והקשבה נכונה: אבני הבניין במערכות יחסים.
- תבונה, חמלה ואהבה.

בסדנה נלמד ונתרגל מדיטציית קשב (Mindfulness), נחקור באופן חוויתי, אישי וקבוצתי איך להשתמש בקשיים הבלתי נמנעים בקשר הזוגי כמראָה ושיקוף לקשיים הפנימיים שלנו, וניעזר במודעות ככלי לפתירת קונפליקטים, ולצמיחה והעצמה אישית וזוגית.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

סדנאות בבודהיזם ומדיטציה במהלך השנה יפתחו קורסים, סדנאות וריטריטים עם מיטב המנחים. פרטים באתר

מנחים נוספים בבודהיזם ומדיטציה

מיכל כהן M.A., מיכל כהן שבה לאחרונה לארץ לאחר שהות ממושכת באשרם בבריטניה, שם התגוררה ופעלה כמנהלת ומורה בכירה. מיכל מתרגלת בודהיזם למעלה מ-20 שנה, במהלך תרגלה תקופות ממושכות בהתבודדות, לימוד מעמיק של הכתבים המוקדמים ותרגול מדיטציה. מלמדת למעלה מעשור במסגרות רבות ברחבי אירופה ובישראל. בסגנון עשיר, בהיר ומדויק מגישה מיכל את התבונה הבודהיסטית באופן זמין ומעורר השראה, ומסייעת למשתלמים ליישם תבונה זו בכל מעגלי החיים. בעלת תואר M.A בחינוך, מומחית לטיפול בליקויי למידה. אם לדניאל ומתגוררת בחיפה.

קן ארבל M.A, קן ארבל לומדת, מתרגלת וחיה את הדרך הבודהיסטית מזה 13 שנה ולקראת סיום כתיבת דוקטורט על הגות ופרקטיקה בודהיסטית באוניברסיטת תל אביב. למדה ותרגלה מדיטציה בודהיסטית אצל מורים רבים במסורת התהרוואדה והמהאיאנה בארץ ובעולם, והיא מלמדת פילוסופיה ופסיכולוגיה בודהיסטית באוניברסיטת תל אביב, אוניברסיטת בן גוריון ובמסגרות שאינן אקדמיות. בימים אלה עובדת על ספר תרגומים של דרשות הבודהה משפת הפאלי לעברית, שיצא לאור בהוצאת "חרגול" ו"עם עובד".

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

סטיבן פולדר Ph.D, מורה, מנחה, חוקר וסופר, מבכירי מורי הויפאסאנה בישראל, מתרגל מדיטציות בודהיסטיות ולומד את הדהרמה מזה 25 שנה. עוסק בחיבור שבין בודהיזם ויהדות ובקשר שבין מדיטציות תובנה וחיי היומיום. עוסק במחקר רפואי בתחום צמחי המרפא, ידוע כמחברם של 12 ספרים בנושא צמחי מרפא ורפואה משלימה. פעיל שלום ואיכות הסביבה. ממייסדי עמותת תובנה ועמותת שביל הזהב, העוסקות שתיהן בתפיסה הבודהיסטית ויישומה בחברה.

תמיר מסאס, מורה להתבוננות שקטה בדרך הזן ומאמן אישי לחיים ולעסקים. בגיל 21 החל בחיפוש אישי לחיים שלווים, חופשיים ובעלי משמעות. חיי 4 שנים כנזיר זן במזרח הרחוק. ב-2003 הוסמך למורה בבית ספר הקוואן-אום לזן ומאז מקדיש את כל משאביו לקרב אנשים לשלום הפנימי ולפתח כלים ודרכי גישה לשוב לשקט, לחופש הפנימי ולחיים בעלי משמעות. מאמין בטוב לב אשר קיים בכלנו וברצון לחיות חיים שלווים ועשייה משמעותית ומשפיעה בעולם. נשוי לדלית, אב לאלאור ונועם. מתגורר בבאר-יעקב.

אסף סאטי אל-בר M.A. סאטי מתרגל דהרמה ומדיטציה מזה 14 שנים. הוא התנסה בתרגול בזרמים שונים של הבודהיזם במזרח ובישראל כולל תקופות תרגול ארוכות בתאילנד, נפאל והודו. התרגול שלו משלב מדיטציית ויפאסנה במסורת היער התאילנדית עם לימוד ותרגול בודהיזם במסורת המהאיאנה והבודהיזם הטיבטי. הוא כותב דוקטורט העוסק בפילוסופיה הבודהיסטית כפילוסופיה חינוכית ומלמד פילוסופיה במסגרות שונות.

"הגוף זוכר" טיפול ממוקד גוף בטרואמה

לימודי שלב א' למטפלים

מנחה רות בן-אשר M.A פסיכולוגית קלינית

"טראומה היא עובדת חיים, אך אין היא צריכה להפוך למאסר עולם" פיטר לוי.

טראומה נוגעת בכל אחד ואחת מאיתנו. פצעה, גלויים ולעיתים קרובות יותר הסמויים, מופיעים בדמות של סימפטומים גופניים, מחלות, אלימות, דיכאון, חרדה וחולשה גדולים. סימפטומים אלה יכולים להציף כל תחום של חיינו והם בעלי עוצמה מספיקה לפגוע במרקם העדין של חיינו.

הצעד המהותי הראשון טמון בהבנה שלנו שאותם פצעים - הנובעים מאלימות, מלחמה, תאונות דרכים, ניתוחים, הזנחה מתמשכת או אפילו נפילה מאופניים- יכולים להירפא.

רישום של אירועים טראומטיים נשמרים בגוף.

טראומה הנה אירוע ביו-פסיכולוגי המשנה את שווי המשקל של מערכת העצבים המשפיעה על האורגניזם כולו. כתגובה לאיום, הגוף עוצר את תנועתו וכולא בתוכו את העוררות הגבוהה שנוצרה, ביחד עם רגשות סוערים ואמונות שגויות. אם מצב זה יותר ללא טיפול, יופיעו סימפטומים פיסיים ונפשיים, קשיים קוגניטיביים, התפרצויות רגשיות, חוסר בטחון, מערכות יחסים לקויות ועוד. במצבים קיצוניים טראומה יכולה להביא לניתוק האדם מעצמו ומסביבתו.

העבודה בקורס מתבססת על כוח הריפוי של הגוף.

בקורס נלמד דרכים לעזור לתנועה שנעצרה להשלים את עצמה, לעוררות למצוא פריקה הולמת, לרגש למצוא ביטוי ולאמונות לקבל משמעות חדשה.

הכלים שילמדו בקורס ניתנים ליישום בתוך מודלים קיימים של טיפול וכך יכולים לתרום להרחבה והעשרת ארגז הכלים של המטפל בריפוי סימפטומים טראומטיים.

הקורס תיאורטי, חווייתי ויישומי, ופתוח למטפלים המעוניינים בחקירה והתפתחות אישית.

פרטים

הקורס יתקיים בימי רביעי

מועד הפתיחה : 9.11.2011

בין השעות : 9:30-15:30

היקף הקורס: 100 ש"א

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



מסע העצמי

טיפול בטראומות התפתחותיות דרך ריפוי טראומות טרום לידה ולידה לימודי שלב ב'

מנחה רות בן-אשר M.A פסיכולוגית קלינית

רות בן-אשר M.A, פסיכולוגית קלינית ומדריכה בכירה בפסיכותרפיה ובטיפול זוגי ומשפחתי. מטפלת IMAGO מוסמכת לזוגות וליחידים. מטפלת מוסמכת בטראומות בשיטות Somatic Experiencing ו- EMDR. מטפלת במים המתמחה בטיפול בטראומות טרום לידה ולידה במים. עוסקת מזה שנים בקשר שבין פסיכותרפיה, בודהיזם, שילוב הגוף בפסיכותרפיה וטיפול בטראומה.

פרטים

הקורס יתקיים בימי רביעי
מועד הפתיחה : 29.2.2012
בין השעות : 9:30-15:30
היקף הקורס: 100 ש"א

בני אנוש יכולים לחוות את טבע הווייתם ולדעת את החיים רק בתוך קשר. רק בתוך שדה יחסים אמפתי יכול הפרט להתפתח באופן תקין. כשלון בשדה זה גורם לסבל האנושי הרב ביותר, ולשבר בסיסי עמוק. שבר זה הוא טראומה התפתחותית. טראומה התפתחותית היא כל טראומה אשר מביאה לפגיעה בהתפתחות התקינה של הפרט. היא יכולה לנבוע מבעיות בתהליכי התקשרות (bonding & attachment) וכן מהזנחה, נטישה, או פגיעה רגשית, פיסית, או מינית חמורה ומתמשכת.

הרחם האימהי הוא שדה היחסים האנושי הראשון, המספק לעובר סביבה מחזיקה "טובה דיה" שבתוכה נענים צרכים בסיסיים כמו ביטחון, הזנה והדהוד. בהיעדר סביבה מיטיבה כזו נפגע העובר, הנמצא במצב טרום גיבוש תחושת העצמי, כששרשותו עומדות ההגנות הפרימיטיביות ביותר של נוקשות, נסיגה, התמוטטות, ניתוק ודיסוציאציה.

מסע דרך שלבי טרום הלידה והלידה מפגיש את המשתתפים בפני שאלות קיומיות והתפתחותיות המשפיעות על כל מהלך חייו, המיוחסות בדרך כלל לשלבי ההתפתחות של הניקות או הילדות המוקדמת.

לנרשמים מראש לשני החלקים תינתן הנחה.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



עקרונות הפסיכותרפיה הגופנית מנחה ד"ר אסף רולף בן-שחר

ד"ר אסף רולף בן-שחר, Ph.D, אב, בעל ופסיכותרפיסט התייחסותי המשלב בעבודתו פסיכותרפיה גופנית ועבודה עם טראנס. רוב הכשרתו האקדמאית והקלינית נרכשה באנגליה וכיום מטפל ביחידים ובזוגות בתל-אביב, ומלמד במוסדות קליניים ואקדמיים בארץ וברחבי אירופה. פרסם עשרות מאמרים מקצועיים בתחומי הפסיכותרפיה, הפסיכותרפיה הגופנית, היפנוזה, טראומה, ועבודה עם מגע. (מאמרים של ד"ר אסף רולף בן-שחר ניתן למצוא באתר).

פרטים

הקורס יתקיים בימי שלישי

מועד הפתיחה : 25.10.2011

בין השעות : 09:00-13:00

היקף הקורס: 120 ש"א

הפסיכותרפיה הגופנית היא שם כולל לשיטות פסיכותרפיות בהן הגוף ותהליכים סומאטיים (הן של המטופל והן של המטפל) מהווים ציר סקרנות מרכזי בעבודה הקלינית. התחום כולל גישות תיאורטיות וקליניות מגוונות כמו גם ארגזי כלים טיפוליים שונים - החל באנאליזת שפת-גוף וטכניקות נשימה וכלה בליווי תהליכים גופניים ועבודה עם מגע - זהו ניסיון שיטתי לחבר בין תוכן נרטיבי, קשר טיפולי וביטויים סומאטיים של המטפל, המטופל, והדיאדה הטיפולית. המיומנות העיקרית בפסיכותרפיה הגופנית אינה נוגעת להתערבות תרפויטית כי אם לתשומת לב גופנית (הקרובה מאד למושג - mindfulness הבודהיסטי) לסקרנות ערה ופעילה לתהליכים סומאטיים המתרחשים אצל המטופל, המטפל ובמרחב שנפתח ביניהם. קורס זה מיועד למטפלים המעוניינים לרכוש הבנה תיאורטית בפסיכותרפיה גופנית, כמו גם לחקור יחד ולתרגל אבני יסוד ביישומים קליניים של כלי הפסיכותרפיה הגופנית, בעיקר באוריינטציה התייחסותית (Relational Body-Psychotherapy).

בין הנושאים שיחקרו בקורס: תיאוריה: סקירה היסטורית ואבולוציונית של הפסיכותרפיה הגופנית, הפנומנולוגיה של הפסיכותרפיה הגופנית, מושגי יסוד בפסיכותרפיה הגופנית, הפסיכותרפיה הגופנית ההתייחסותית, מבני אישיות - התפתחות מבנה האישיות הפסיכופיזי, פסיכופתולוגיה לפי הפסיכותרפיה הגופנית, התייחסות לגוף מחוץ למעגלי הפסיכותרפיה הגופנית (למשל אורבך, בוצ'י, האריס, וויניקוט), אתיקה - גבולות, מגע, סיפוק והימנעות. קליניקה: הנחה גופנית (embodiment), עבודה עם גבולות, עבודה במרחבים פרה-סימבוליים, ויסות עצמי וויסות דיאדי, עבודה עם מבני אישיות שונים, הדהוד - הגוף כמקור ידע ומתווה אופק במרחב הטיפולי, כשהגוף מדבר - שיחות עם הגוף, מרחבי העברה סומאטיים, עבודה עם נשימה, עבודה טיפולית עם מגע - כלים טכניים, עבודה טיפולית עם מגע - מעבר לכלים ולטכניקות (touch as a relational event).

קורס המשך שנתי יוצע למסיימי הקורס כדי להעמיק את הלמידה ואת יישומיה הקליניים.

במהלך השנה יפתחו קורסים קצרים עם ד"ר אסף רולף בן-שחר כגון: שימוש בתבניות שפה מתקדמות להשפעה טיפולית עמוקה, הדהוד: גוף המטפל כמקור ידע ומתווה אופק במרחב הטיפולי, מגע בפסיכותרפיה? תיאוריה, קליניקה, חוויה, עבודה התייחסותית עם סוגיות פסיכוסקסואליות, עבודה עם התמכרויות.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



ליווי רוחני לאנשי מקצועות הטיפול: התמודדות עם מוות ומחלה מאיימת חיים

בשיתוף עם ה World Wide Exchange Program, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California
מנחים אורחים: לילה קמחי A.M., דויד לוקוף פרופ' באוני' ITP, אמה שם-בה, רחל אטון M.A., ענת נוי עזריאלי, פרדי אמיתי M.A.

ד"ר אריאל וורנר Ph.D., Ph.D בפסיכולוגיה טרנספרסונלית, M.A בפסיכולוגיה, MSc בניירובילוגיה. מטפלת פרטנית, מלווה רוחנית, מנחת קבוצות, מרצה וחוקרת. עוסקת בתחום של התעוררות וצמיחה פסיכו-רוחנית בעקבות משבר כגון מחלה ואובדן, ליווי והעצמה של צוותים טיפוליים ומשלבת את המימד הגופני, נפשי ורוחני בעבודה הפרטנית והקבוצתית. חקרה את ההשפעה של התערבות להפחתת מתחים המבוססת על עקרונות של יוגה על הרווחה הנפשית והרוחנית של נשים שחלו בסרטן השד. עובדת בשיתוף עם ה Institute of Transpersonal Psychology בפאלו אלטו, קליפורניה ומציגה בכנסים מקצועיים בארץ וב"ול. אתר: www.drariellewarner.com

פרטים

הקורס יתקיים בימי חמישי
מועד הפתיחה : 24.11.2011
בין השעות : 17:00-20:30
היקף הקורס: 120 ש"א

קהל היעד: אנשי מקצועות הטיפול בתחומי טיפול כגון: פסיכולוגיה, עבודה סוציאלית, סיעוד, רפואה, מקצועות פרא-רפואיים ותחומי טיפול נוספים. בעלי ניסיון קודם בעבודה עם אנשים המתמודדים עם מחלות מאיימות חיים ו/או סוגיות של סוף החיים וזקנה. ההשתתפות מותנית בראיון אישי רוחני יכולה לעזור בהתמודדות עם הקשיים והאובדנים הכרוכים בחוויה של מחלה מאיימת חיים ו/או עם התהליך של סוף החיים. התמודדות זו, מפגישה אותנו עם המודעות לסופניות שלנו וזו חושפת אותנו לחיפוש אחר "משמעות העל" או לחיבור עם החלק האין-סופי שבנו. תהליך זה כרוך במפגש עם קשיים ומצוקות פזיות, רגשיות, חברתיות ורוחניות. במקביל הוא עשוי גם להוות פתח לחקירה והתפתחות עצמית, הזדמנות לשיפור תחושות של אינטימיות ואותנטיות עם העצמי, עם הסביבה ועם מעגל החיים והמוות בכלל.

הקורס יעסוק בשילוב המעשי של תודעת ליווי רוחני במקצועות הטיפוליים בעבודה עם אנשים המתמודדים עם מחלה מאיימת חיים.

הקורס יתבסס על הגישות האקזיסטנציאלית והטרנספרסונלית, העוסקות במציאת משמעות אישית ורוחנית והגישה הבודהיסטית המציעה התייחסות הוליסטית למעגל החיים והמוות וכלים מעשיים אשר עשויים להקל על ההתמודדות. במקביל, נשלב את נקודת ההתייחסות היהודית לנושא. מפגשי סופרויזון (הדרכה) אישיים וקבוצתיים יוצעו החל מהקיץ למסיימי הקורס כדי להעמיק ולהטמיע את הלמידה ואת יישומה הקליני.

בתום הקורס והסופרויזון תוענק למשתתפים תעודה על הכשרתם מטעם המרכז הישראלי לרפואת גוף-נפש בשיתוף עם World Wide Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



דרך הסרטן

מנחות ד"ר שרה איוניר ונעמי מילר M.A

נעמי מילר M.A, עוסקת בליווי רוחני עם חולי סרטן בבית חולים "שערי צדק" בירושלים. מוסמכת ביעוץ, טיפול משפחתי, הנחיית קבוצות דינאמיות, וקבוצות בארגונים. ייסדה בשירות הפסיכולוגי של משרד החינוך את הפרויקט של הכנסת גישור למערכת החינוך. הכשרה שופטים במערכת המשפט - בגישור. בעלת ניסיון רחב בהעברת קורסים בארץ ובעולם, בפתרון קונפליקטים. מתרגלת יוגה באופן קבוע. למדה בודהיזם ופסיכולוגיה של המזרח. למדה באנגליה Biographical Story-Telling. בשנים האחרונות עוסקת בעבודה עם סיפורי חיים.

ד"ר שרה איוניר Ph.D, מטפלת בנפש וביחסים. מדריכה מוסמכת ומטפלת משפחתית וזוגית בכירה. ממייסדות "מכון שינוי", והמנהלת הקלינית שלו בעבר. היום - קליניקה פרטית, מרכזת, מרצה ומדריכה במסלול לטיפול זוגי ב"מכון שינוי". מלמדת ב"תכנית לפסיכותרפיה אינטגרטיבית" במכון מגיד, אוניברסיטה העברית בירושלים וב"תכנית לפסיכותרפיה ממוקדת קצרת מועד" ע"ש אלי חן, באוניברסיטה בר-אילן. יוזמת ומרכזת "פרויקט אבה" - קידום וטיפול משפחתי וזוגי לאנשים עם HIV/אידס, ב"מכון שינוי".

פרטים

הקורס יתקיים בימי ראשון
מועד הפתיחה : 30.10.2011
בין השעות : 20:00-17:00
היקף הקורס: 40 ש"א

הקורס מיועד למטפלים, רופאים, ולאנשים שחיים עם סרטן - החולה וסביבתו המשפחתית והקהילתית.

"הפכת מספדי למחול לי" (תהילים)

הסרטן מערער את רצף החיים של החולה ומשפחתו. במהלך המחלה והטיפול הרפואי, נכפה על האדם וסביבתו, מסלול אלטרנטיבי למסלול החיים הרגיל. בתקופה זו עשויות להיוצר התפרקות של תפקידים, שייכויות, תפיסה עצמית, דימוי גוף. לעיתים תהיה פגיעה ברצף התודעה ובזהות. יחד עם זאת המחלה עשויה לשמש אפיק, שיש בו כדי לשנות לטובה את אופק חייו ולהעצימם.

הלמידה בקורס תציע תפיסות, דרכים וכלים ללוות את האדם וסביבתו המשפחתית והטיפולית במסלול זה, לא במטרה להילחם ולנצח, אלא כדי להחזירם לחיים של שלימות, הרמוניה ומשמעות, להפגיש את האדם עם חלקי אישיות שלא נחיו בחיים הרגילים, לחזק את האמונה של האדם בכוחותיו לתת משמעות לחייו גם במצב של מחלה ולהפוך את האירוע המערער לאנרגיה בונה.

נושאים מרכזיים: בחינה מחודשת של תפיסות חיים, ערכים ושפה, יצירת המסלול האישי בדרך הסרטן, המשאבים והמקורות הטבעיים של האדם, מקורות ממסורת מזרח ומערב בקשר עם חיים ומות, הכוח המעצים של אהבה, משפחה, ותקווה, הטיפול במטפל.

הלמידה תציע אפיקי פעולה כגון, סיפורי חיים, story tailoring, דמיון מונחה, עיבוד טקסטים מן המקורות, השירה והספרות, שימוש בקול (שירה) ונשימות, מגע מרפא, טכסים, מדיטציות, בכי צחוק והומור, תפילה

אופן הלמידה כל מפגש יכלול היבטים תיאורטיים, התנסויות, וניתוח מקרים.

הקורס לא ידון בהיבטים הרפואיים של הסרטן, אלא בהיבטים של גוף נפש רוח, היבטים משפחתיים, והיבטים פילוסופיים סביב משמעות החיים והמוות.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il

על הדיכאון

מנחה ליאורה מדינה

ליאורה מדינה, פסיכותרפיסטית התיחסותית אינטגרטיבית (UKCP) הוכשרה כתרפאיסטית בלונדון - CHIRON CENTRE. מטפלת בקליניקה בתל אביב, בחדר הטיפולים משלבת גישות פסיכודינמיות שונות תוך התיחסות לנוכחות הגוף ולהיבטים ההתיחסותיים - Relational theory aspect. מלמדת ומנחה קבוצות למטפלים בלונדון ובישראל.

פרטים

הקורס יתקיים בימי חמישי
מועד הפתיחה : 1.9.2011
בין השעות : 10:00-13:00
היקף הקורס: 40 ש"א

השימוש היום יומי במונח "דיכאון" מתאר תחושת עצב ודכדוך, תחושה זו היא חלק ממגוון התחושות והרגשות הנורמטיביים שאנו מרגישים בחיינו. בדיכאון קליני תחושות העצב והדכדוך חורגות מכל פופרציה של סיבה או גורם חיצוני וגורמות לחוסר תפקוד חלקי או מלא.

בדיכאון ההקשרים בין הנפש לגוף באים לידי ביטוי גם בתסמינים גופניים כגון חסרים כימיים וכאבים פיזיים.

עד כמה בא הגוף לידי ביטוי במפגש התראפויטי?

מטרת הקורס:

הקורס פותח בפני המשתתפים אפשרות להעמיק את ההבנה והתחושה של הגוף הדיכאוני וכיצד ניתן להביאו לידי ביטוי במרחב הטיפולי, ומציע התבוננות במגוון רחב של גישות טיפוליות, כולל גישות המשלבות נוכחות גוף, ועבודת גוף.

נושאי הקורס:

- נעמיק את ההיבטים השונים של המונח דיכאון.
- השפעות הדיכאון על המערכת הגוף - נפש
- ההתייחסות לגוף במפגש הטיפולי
- ההיסטוריה והרקע לדיכאון, מתי ועל איזה רקע מתפתח דיכאון?
- דיכאון כמחלה, האם נכפה על המערכת האם זה מצב של בחירה?
- נעסוק גם בשאלות מהאתיקה המקצועית: מה האחריות הטיפולית במצב של דיכאון?
- נוגדי דיכאון, והשימוש בתרופות, דעות לכאן ולכאן.

דרכי הוראה:

- למידה עיונית הכוללת תיאורי מקרה בטיפול בדיכאון שטופלו בגישה אינטגרטיבית.
- צד חוויתי הפותח בפני המשתתפים הזדמנות להתבונן על הגוף בהיבטיו הדיכאוניים. הצד החוויתי כולל כלים של נוכחות גוף ועבודה עם הגוף.
- לאורך הקורס ישולבו מרצים אורחים, שמות ופרטים יפורסמו בהמשך.

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il





השילוב בין יוגה ופסיכולוגיה: עקרונות פסיכולוגים ורוחניים של היוגה

בשיתוף עם ה World Wide Exchange Program, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California

יוגה היא הרבה יותר ממה שחשבת.

כשאנו שומעים את המילה יוגה, רבים מאיתנו חושבים על תרגול תנוחות גופניות או על טכניקות הנשימה והמדיטציה, אולם היבטים אלו הם רק חלק ממערכת רחבה של עקרונות ותרגולים פסיכולוגים ורוחניים כדרך להתפתחות ולצמיחה אישית המעוגנת במסורת ההודית.

יוגה היא מערכת מורכבת המשלבת בין ההיבטים הגופניים, נפשיים ורוחניים של החוויה האנושית. בפועל, עבור הפסיכותרפיסט אשר מתווך תהליכי ריפוי וטרנספורמציה אישיים, היוגה מציעה מודל תיאורטי וכלים ליישום פרקטי בחדר הטיפוליים. גם עבור מורים ליוגה, אשר מכירים את התנוחות הפיזיות, הנשימות והמדיטציה על המזרון, היוגה טומנת בחובה מימדים המאפשרים תהליכי חקירה, הכרה והגשמה עצמית.

נושאי הקורס ודרך העבודה:

קורס זה יעסוק בעקרונות והתרגולים הפיזיים, פסיכולוגים והרוחניים של היוגה אשר ניתנים ליישום מעשי גם בחדר הטיפולים של הפסיכותרפיסט וגם בשיעור היוגה בקורס נעבוד על פי מודל המכונה יוגה אינטגרלית, אשר פותח על ידי שרי אורובינדו ומירה אלפאסי. במהלך הלימוד, נתנסה בטכניקות טיפוליות ייחודיות כגון אינטגרציה וטרנספורמציה פסיכו-רוחנית (PSIT) המשלבת היבטים נפשיים ורוחניים. בנוסף, נכיר עקרונות ותרגולי יוגה אשר עשויים לתמוך ברידה של מתח ומצוקה נפשית, נלמד להשתמש ביוגה כפלטפורמה מעשית לריפוי וטרנספורמציה בכל מימדי החיים, כחלק מתהליך טיפולי או כתרגול המעצים אותו.

במהלך השנה יפתחו קורסים קצרים עם ד"ר אריאל וורנר בנושאים נוספים, כגון: הרזיה ותהליך פסיכו-רוחני. פרטים באתר

ד"ר אריאל וורנר Ph.D, Ph.D בפסיכולוגיה טרנספרסונלית, M.A בפסיכולוגיה, MSc בניורוביולוגיה. מטפלת פרטנית, מלווה רוחנית, מנחת קבוצות, מרצה וחוקרת. עוסקת בתחום של התעוררות וצמיחה פסיכו-רוחנית בעקבות משבר כגון מחלה ואובדן, ליווי והעצמה של צוותים טיפוליים ומשלבת את המימד הגופני, נפשי ורוחני בעבודה הפרטנית והקבוצתית. חקרה את ההשפעה של התערבות להפחתת מתחים המבוססת על עקרונות של יוגה על הרווחה הנפשית והרוחנית של נשים שחלו בסרטן השד. עובדת בשיתוף עם ה Institute of Transpersonal Psychology בפאלו אלטו, קליפורניה ומציגה בכנסים מקצועיים בארץ ובח"ל. אתר: www.drariellewarner.com

פרטים נוספים בטל. 035495149 ובאתר: www.mindbody.co.il



המרכז הישראלי
לרפואת גוף-נפש

The Israel Center For Mind-Body Medicine

טל. 03-5495149 • פקס. 03-5479021

רמת השרון, רח' שבטי ישראל 103 ב'

כתובת דואר: ת.ד. 4664, רמה"ש 47289

mail: mindbody@mindbody.co.il

www.mindbody.co.il