

שם הקורס: חמלה – מהבדדהיזם ועד להתערבויות פסיכולוגיות עכשוויות, מיומנויות וכלים

לאנשי טיפול - אונליין

שם המנחה: מתי ליבליך וד"ר רוני ברגר

תאריך תחילת הקורס: 15/10/2020

תאריך סיום הקורס: 04/02/2021

מספר מפגשים: 16

ימים ושעות: יום ה', מפגש ראשון ואחרון ומפגשים עם רוני ברגר: 10:00-13:00, מפגשים עם מתי ליבליך 10:00-12:30.

סה"כ שעות אקדמיות: 60

מחיר הקורס: 3,700 ₪

תיאור הקורס: קורס ייחודי זה יציע הכרות חווייתית, תאורטית ויישומית עם המושג של חמלה הן בגישה הבודהיסטית והן בגישות הפסיכולוגיות.

חמלה (compassion), אחד מאבני היסוד של הבודהיזם, הפכה בשנים האחרונות להיות חלק בלתי נפרד מהתהליך הטיפולי של מספר לא מובטל של גישות פסיכולוגיות עכשוויות. מחקרים הצביעו על קשרים מרתקים בין תהליכים של ביקורת עצמית ובושה ובין חמלה-עצמית וכי טיפוח החמלה עצמית משפרת את הוויסות הרגשי ואת הרווחה הנפשית של מטפלים ומטופלים.

קורס ייחודי זה יציע הכרות ראשונית- חווייתית ותיאורטית עם המושג "חמלה"; בבודהיזם ובתורה הפסיכולוגית המערבית "טיפול מבוסס חמלה" (CFT). בנוסף יילמדו בקורס טכניקות טיפוליות שונות מבוססות חמלה, כפי שמציעה גישה אלו- כתהליך אישי של המשתתפים.

הקורס מתאים למטפלים הפתוחים לתהליך אישי הכרוך במושג של חמלה ובלימוד מיומנויות של שימוש בחמלה כמרכיב בתהליך הטיפולי. יש עדיפות למטפלים בעלי רקע בתרגול מדיטציה או למטפלים שלמדו קורסים בנושא של בודהיזם ומיינדפולנס. ההרשמה לקורס תאושר בשיחה אישית עם המנחים.

על המנחים.ות:

מתי ליבליך – ממייסדי ומרכזי התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בר אילן וממייסדי המרכז לחינוך קשוב ואכפתי. בעלת תואר שני מאוניברסיטת CIIS – California Institute of Integral Studies.

מתי למדה ותרגלה באופן אינטנסיבי דאואיזם ובודהיזם ב 30 שנה האחרונות, בעלת שנות וותק רבות של הוראה על המפגש בין תורות פסיכולוגיות מזרחיות למערביות. עורכת וחלק מכותבי הספר "מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו – תירגול הגות ויישומים".

דר' רוני ברגר – פסיכולוג קליני בכיר, חבר הוועדה המייעצת של מרכז המחקר והחינוך לחמלה ואלטרואיזם באוניברסיטת סטנפורד ושותף בעיצוב תכניות המטפחות מיינדפולנס וחמלה. ד"ר ברגר שתף פעולה עם פרופ' זימברדו מאוניברסיטת סטנפורד במחקר בינלאומי גדול על דה-רדיקליזציה ובפתוח ערכות בית ספריות לקדום התנהגות פרו-חברתית בקרב תלמידים. ממקימי העמותה הבינלאומית של פסיכולוגים ללא גבולות *Psychology Beyond Borders* המטפלת בנפגעי מלחמה, טרור ואסונות טבע. מרצה בכיר וחבר סגל בתכנית הבינלאומית של משבר וטראומה באוניברסיטת תל-אביב. משמש גם שותף בבניה של פדגוגיה במסגרת המכון שייסד הדלאי לאמה, *MIND LIFE* *INSITUTUE* ששמה על נס אתיקה אזרחית והיה שותף לכתיבת הערכה "קריאה לנתינה" *"CALL TO CARE"* אותה חקר לאחרונה עם ד"ר ריקרדו טרש.

חמלה CFT - ימי ה' (מפגש ראשון ואחרון ושיעורים עם רוני: 10:00-13:00, שיעורים עם מתי: 10:00-12:30)

מפגש	תאריך	מנחה	נושא	תיאור קצר
מפגש 1	15.10.20	מתי ורוני	מבוא	הצגה של המנחים, המשתתפים בקורס וסקירה של התחום ושל דרכי העבודה בקורס תוך דגש על נקודות ההשקפה בין הגישות הבודהיסטיות לפסיכולוגיות בנושא
מפגש 2	22.10.20	מתי	בודהיזם	חמלה בקונטקסט הבודהיסטי: מהי, מה מקומה סביב ההבניות הבודהיסטיות-סבל, שחרור מסבל, הדרך, איכויות מנטליות מיטיבות ומיינדפולנס. התמקדות בארבע האמיתות
מפגש 3	29.10.20	מתי	בודהיזם	המשך- חמלה בקונטקסט הבודהיסטי: התמקדות בארבע האמיתות ובהשלכות הפסיכולוגיות שלהן
מפגש 4	5.11.20	מתי	בודהיזם	ברהמה ויהאארס- גבולות העצמי/אחר. התמקדות בידידות (מטה)
מפגש 5	12.11.20	מתי	בודהיזם	ברהמה ויהאארס המשך: התמקדות במודיטה (שמחה בשמחת הזולת)
מפגש 6	19.11.20	מתי	בודהיזם	ברהמה ויהאארס המשך: התמקדות באופקה (יציבות מנטלית) תירגול טונג לן
מפגש 7	26.11.20	מתי	מצוקה אמפטית	מצוקה אמפטית וחמלה בראי הבודהיזם והגל השלישי בפסיכולוגיה (טיפול בהשלמה ומחויבות – ACT וטיפול מבוסס חמלה - CFT). התייחסות למחקרים בתחום
מפגש 8	3.12.20	מתי	חמלה עצמית MSC	מהי חמלה עצמית ומה מרכיביה השונים? מה ההבדל בינה לבין הערכה עצמית? הגדרות פסיכולוגיות שונות והקשר למיינדפולנס.
מפגש 9	10.12.20	רוני	טיפול ממוקד חמלה	מבוא לטיפול ממוקד חמלה - פסיכולוגיה אבולוציונית ושלושת מערכות הוויסות הרגש והשפעתם על בעיות פסיכולוגיות
דילוג	חנוכה 17.12.20			לא יתקיים מפגש
מפגש 10	24.12.20	רוני	טיפול ממוקד חמלה	מהם המכשולים לחמלה עצמית וכיצד ניתן להסיר אותם. שיטות לטיפול חמלה עצמית ולעידוד חמלה עצמית בקרב המטופלים
מפגש 11	31.12.20	רוני	טיפול ממוקד חמלה CFT	מבוא לטיפול ממוקד חמלה - פסיכולוגיה אבולוציונית ושלושת מערכות הוויסות הרגש והשפעתם על בעיות פסיכולוגיות
מפגש 12	7.1.21	רוני	טיפול ממוקד חמלה CFT	התקשרות לגווייה השונים והשפעתה על המערכות לוויסות רגשי. דרכים לפצות על פגעי התקשרות והשפעתם על טיפוח חמלה עצמית וחמלה כלפי אחרים.
מפגש 13	14.1.21	רוני	טיפול ממוקד חמלה CFT	בושה ואשמה כגורמים לבעיות נפשיות ודרכים להתמודדות עם מצבים נפשיים אלו.
מפגש 14	21.1.21	רוני	טיפול ממוקד חמלה CFT	המודל הרב ממדי לטיפול חמלה - פתוח מיומנויות חמלה בשישה תחומים: תחום הקשב, תחום הרגש, תחום החשיבה, תחום הדמיון, תחום התחושה ותחום ההתנהגות
מפגש 15	28.1.21	רוני	טיפול ממוקד חמלה CFT	המשך פתוח מיומנויות חמלה בשישה תחומים: תחום הקשב, תחום הרגש, תחום החשיבה, תחום הדמיון, תחום התחושה ותחום ההתנהגות
מפגש 16	4.2.21	רוני ומתי	טיפול ממוקד חמלה CFT סיום קורס	סיכום