



## השתלמות מבוא ל-SEL מבוסס מיינדפולנס וחקר מוח

השתלמות מוסדית למורים של 30 שעות

עשרה מפגשים המועברים באופן סדנאי חוויתי אשר שמים במרכז את החוויה והתהליך האישי של המורה כאדם וכאיש חינוך. האווירה במפגשים שונה באופייה ומזמינה את המורים לעבור תהליך אישי משמעותי, לצאת למסע לחקר התודעה, להיכרות מעמיקה ואחרת עם העולם הפנימי ולחיבור מחודש לערכים האישיים של כל אחד ואחת.



### מטרות ההשתלמות:

- חיזוק החוסן הנפשי של המורה כאדם וכאיש חינוך, מניעת שחיקה ושיפור איכות חייו של המורה.
- שיפור יכולות הויסות הרגשי, מודעות העצמית, מיומנויות הקשבה אמפטית, קשיבות עצמית וקשיבות לאחר.
- הקניית תרגול מיינדפולנס כאמצעי להתמודדות עם מגוון סיטואציות באופן עצמאי ולעבודה חינוכית.
- הקניית מיומנות בסיסית בפדגוגיה מתבוננת וקשובה.
- יצירת אקלים צוותי ובית ספרי קשוב מודע עם ערכים של חמלה ותשומת לב.

## מה זה מיינדפולנס?

מיינדפולנס מוגדר כתשומת לב המופנית באופן שיטתי ולא ביקורתי לחוויות השונות המתרחשות בזמן אמת, תוך מתן דגש על חושים, תחושות גוף, מחשבות ורגשות. אימון במיינדפולנס מפתח מודעות עצמית ומחזק את צוותי הקשב במוח, הוא עוזר לחשוף ולשנות דפוסי חשיבה והתנהגויות אוטומטיות ומשפר את היכולת לויסות הרגשי. בשני העשורים האחרונים נערכו אלפי מחקרים מדעיים על מיינדפולנס בתחומי הבריאות, הפסיכולוגיה, מדעי המוח ולאחרונה גם בתחום החינוך. הממצאים מראים שפיתוח מיינדפולנס מביא לשינויים משמעותיים במגוון רחב של תחומים הקשורים לאיכות חיים ורווחה נפשית עבור תלמידים, צוותים חינוכיים ובית הספר כארגון. שילוב של מיינדפולנס בתכניות השונות מאפשר ביסוס של מיומנויות חברתיות רגשיות וקידום משמעותי של מודעות עצמית, ויסות רגשות, ניהול סטרס, סובלנות ואמפתיה.

### אופי המפגשים:

ההשתלמות כוללת עשרה מפגשים (שלוש שעות אקדמיות כל מפגש), סה"כ 30 שעות אקדמיות. את הקורס מלווים מנחים מוסמכים ומקצועיים מתוך תוכנית בית ספר סגול אשר יש להם ניסיון רב בעבודה במסגרות חינוכיות.

כל מפגש מורכב מחלק עיוני וחלק חוויתי ומעשי. במישור התיאורטי לומדים על המנגנונים המוחיים והפסיכולוגיים הקשורים לתרגול מיינדפולנס, ואת תרומתו של חקר המוח העדכני להבנה של הקשר ביניהם לבין רווחה אישית. בנוסף מעמיקים בהטמעת הגישה למערכת החינוך בעולם ובישראל. בחלק המעשי של ההשתלמות המשתתפים מתנסים מדי שיעור בתרגול מיינדפולנס, ובכישת המיומנויות הייחודיות לגישה.

## על ארגון בית ספר סגול

בית ספר סגול פועל בשטח החינוכי בגישת "בית ספר שלם" (Whole School Approach) במטרה לפתח בבית ספר מרחב להתפתחות ושגשוג באמצעות כלים וגישות של למידה חברתית רגשית מבוססת מיינדפולנס וחקר מוח. התוכנית מתפתחת בהדרגה מהכשרה של צוות מוביל בית-ספרי והשתלמויות לצוות בבית הספר, דרך שילובם של תכנים אלו בתוכנית הלימודים, בסדירות ובשגרות בית הספר, ועד הקמת מעבדות פיתוח של תכנים המותאמים לצרכים ולרצונות בתוך בית הספר.

בית ספר סגול הוא הזרוע החינוכית של מרכז סגול למוח ותודעה שבבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, אוניברסיטת רייכמן. הוא מלווה ומנהל על ידי על ידי צוות מומחים רב-תחומי מעולמות של למידה חברתית רגשית, מיינדפולנס, פדגוגיה מתבוננת, חקר מוח ופיתוח מנהיגות וארגונים. אנו פועלים בשדה החינוכי מעל 9 שנים.

ליצירת קשר ופרטים נוספים:

זהר רוזנר, טל 054-211-0144

sagolschool@rni.ac.il