

שם הקורס:

### 13: פיתוח חוסן רגשי במציאות משתנה - כלים לאיש החינוך ולתלמיד

בתרבות המערבית התרופות הנמכרות ביותר הם תרופות נוגדות חרדה ודיכאון ולכן אנו עדים למצבים רבים בהם ילדים ומבוגרים כאחד סובלים מחרדה, חרדה חברתית, שחיקה בעבודה ועוד...

עם פרוץ משבר הקורונה המצב החמיר ואנו יותר מתמיד זקוקים לפיתוח חוסן להתמודדות עם מצבי משבר.

מחקרים מראים כי לימוד של כלים קוגניטיביים והתנהגותיים מאפשרים שיפור הרווחה והחוסן הנפשי. יכולות אלה חיוניות לתפקוד של האדם בכל תחומי החיים ולהסתגלותו לדרישות הסביבה והחברה.

קורס זה מתמקד בהקניית כלים להעצמת החוסן הנפשי ובמניעה של מצבי לחץ וחרדה תוך הבנת הגורמים והסימפטומים של מצבים אלה בקרב ילדים, מתבגרים ומבוגרים בהתאם לגישת האימון והטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי CBT.

קורס זה מקנה לאנשי חינוך שפה רגשית מקדמת וידע בוויסות רגשי תוך שיפור תפקודים רגשיים נוספים כחלק מהקניית כישורי חיים המקדמים למידה וחוסן.

הקורס מועבר באופן מקוון, חוויתי וכתהליך אישי המשלב ידע מחקרי לצד דוגמאות מעשיות, סרטוני הדגמה לשיטות הרפיה ושיתוף ידע עם הלומדים.

#### מטרות הקורס:

- ✓ לאפשר למחנכים וליועצים חינוכיים הובלה בית ספרית בהקניית שפה וכישורים רגשיים כמו כן תהליכים פסיכוכינוכיים בבית הספר.
- ✓ הקניית כלים קוגניטיביים והתנהגותיים פרקטיים לוויסות רגשות והתמודדות עם מצבי לחץ.
- ✓ הקניית מיומנויות לתקשורת רגשית כחלק מכשירויות המאה ה-21, פתרון קונפליקטים, תיעול כעסים ועוד.
- ✓ הכרות עם כלים מעולם המיינדפולנס לפיתוח הקשבה ושפה רגשית מקדמת.

#### מטרות יישומיות

- ✓ המורה ירחיב את המודעות לנושא השחיקה
- ✓ המורה יקנה לתלמידיו כלים לפיתוח חוסן ומסוגלות רגשית
- ✓ המורה יקנה לתלמידים כלים לוויסות רגשות כמקדם למידה

## מן הנושאים

- ✓ מבוא לגישה הקוגניטיבית התנהגותית CBT
- ✓ לחץ ושחיקה בעבודת המורה
- ✓ לחץ, כעס, רגשות שליליים ורווחה נפשית
- ✓ למידה ורגשות ולמידה בזמן משבר
- ✓ בוחרים לחשוב טוב- הגישה הקוגניטיבית – כלי CBT
- ✓ מיינדפולנס – כלים מעשיים
- ✓ שיטות הרפיה להתמודדות עם מצבי לחץ – יישומים בחינוך

**מנחה:** שחר צדוק וצוות הבודקים של נתיבי ידע.

**שעות הקורס:** 30 שעות