

הכשרת מנחים לפיתוח חוסן חברתי

חוסן רגשי, כישורים חברתיים והנחיית קבוצות בגישה קוגניטיבית-התנהגותית

120 שעות + 10 שעות פרטיקום

ילדים ובני נוער מתמודדים כיום עם אתגרים חברתיים ורגשיים מורכבים: בדידות, דחייה חברתית, חרמות, חרדה חברתית, פגיעה בתחושת השייכות, עומס רגשי, פיצול קשב, שימוש מוגבר במסכים וקושי ביצירת קשרים פנים-אל-פנים. במציאות זו, חוסן אינו רק יכולתו של הילד להתמודד עם לחץ או משבר באופן אישי, אלא גם יכולתו להרגיש שייך, ליזום קשר, לפרש מצבים חברתיים בגמישות, לווסת רגשות בתוך אינטראקציה, להתמודד עם תסכול ודחייה, ולבנות תחושת מסוגלות חברתית.

התוכנית להכשרת מנחים לפיתוח חוסן חברתי משלבת בין עקרונות החוסן הרגשי לבין פיתוח מיומנויות חברתיות בגישה קוגניטיבית-התנהגותית. חלקה הא-סינכרוני של התוכנית יעסוק בתשתית התיאורטית: התפתחות חברתית, מסוגלות עצמית, SEL, ויסות רגשי, דפוסי חשיבה, חרדה חברתית, דחייה וחרמות. חלקה הפרונטלי יוקדש להתנסות מעשית בהנחיית קבוצות, בניית מפגשים, תרגול כלים, עבודה עם משחקים, סימולציות, ODT ושיח קבוצתי. מטרת התוכנית היא להכשיר מנחים חינוכיים לעבודה עם אוכלוסייה לא-קלינית, תוך שמירה על גבולות מקצועיים ברורים בין הנחיה, אימון וטיפול.

מטרות הקורס

- להקנות למשתתפים תשתית מקצועית להבנת חוסן רגשי, ויסות רגשות והשפעתם על למידה וקשרים חברתיים.
- לפתח מיומנויות להנחיית קבוצות תלמידים בתחום הכישורים החברתיים והחוסן החברתי.
- להקנות כלים קוגניטיביים-התנהגותיים, רגשיים וחוויתיים להתמודדות עם קונפליקטים, דחייה, כעס וחרדה חברתית.

מבנה ונושאי התוכנית

חלק א' – למידה א-סינכרונית: חוסן רגשי ויסות רגשות – 60 שעות
הקורס יהיה פתוח ללמידה מ-1.12.26 עד סיום הקורס

- ויסות רגשי בעידן טכנולוגי מתקדם
- איזון גוף נפש והעצמת הרווחה הנפשית
- השפעות של אימון קוגניטיבי התנהגותי על הויסות הרגשי
- שיטות הרפיה להתמודדות עם מצבי לחץ (גוף, רגש, קוגניציה, חברה)
- חוסן חברתי – היבטים רגשיים וחברתיים בפיתוח חוסן
- קשיבות ומיינדפולנס לויסות רגשות
- מעורבות המוח בתהליכי ויסות רגשות ושליטה עצמית
- העצמה רגשית וחברתית לקידום הלמידה והרווחה הנפשית
- תנועה, מוסיקה ויישומים נוספים להעצמת היכולת לויסות רגשי – יישומים בחינוך

חלק ב' – למידה פרונטלית: פיתוח חוסן חברתי והנחיית קבוצות – 60 שעות

יתקיים בימי רביעי במכון סאלד ירושלים

- כישורים חברתיים וחוסן חברתי
- מסוגלות עצמית חברתית ושייכות
- זיהוי רגשות במצבים חברתיים
- דפוסי חשיבה במפגש חברתי
- אמפתיה והקשבה בין-אישית
- פתרון קונפליקטים בקבוצה
- התמודדות עם דחייה וחרמות
- מתודות להנחיית קבוצות

*כ-20 מתוך 60 שעות יועברו בזום.

מס' מפגש	יום בשבוע	תאריך	שעות אקדמיות	שעות הקורס	היכן מתקיים
1	יום רביעי	06/01/2027	5	16:00-20:00	מכון סאלד
2	יום רביעי	13/01/2027	5	16:00-20:00	מכון סאלד
3	יום רביעי	20/01/2027	5	16:00-20:00	מכון סאלד
4	יום רביעי	27/01/2027	4	16:00-19:15	בזום
5	יום רביעי	03/02/2027	4	16:00-19:15	בזום
6	יום רביעי	10/02/2027	4	16:00-19:15	בזום
7	יום רביעי	17/02/2027	4	16:00-19:15	בזום
8	יום רביעי	24/02/2027	4	16:00-19:15	בזום
9	יום רביעי	03/03/2027	5	16:00-20:00	מכון סאלד
10	יום רביעי	10/03/2027	5	16:00-20:00	מכון סאלד
11	יום רביעי	17/03/2027	5	16:00-20:00	מכון סאלד
דילוג	שושן פורים	24/03/2027			
12	יום רביעי	31/03/2027	5	16:00-20:00	מכון סאלד
13	יום רביעי	07/04/2027	5	16:00-20:00	מכון סאלד

עלות התוכנית (התשלום עבור מכון סאלד)

דמי הרשמה: 300 ₪ (כחלק משכר הלימוד)

מחיר למורים בשבתון: 4000 ₪ (4 ש"ש רשות)
אין צורך בתוספת תשלום. (אין אפשרות לגמול)

הנחה למורים בפועל וקהל רחב: 3200 ₪.

אפשרות לגמול עבור מורים בפועל עבור 2 ש"ש בתוספת 650 ₪¹

¹ מורים המעוניינים בגמול ירשמו לקורס וויסות רגשות של נתיבי ידע בנפרד דרך הסתדרות המורים.

מרצה ומנהל אקדמי של התוכנית

ד"ר שחר צדוק הוא פסיכותרפיסט, מרצה ומפתח תוכניות לימוד בתחומי CBT, חוסן, ויסות רגשי, חינוך וטיפול. עבודתו משלבת ידע אקדמי עם כלים יישומיים מעולמות הפסיכולוגיה הקוגניטיבית-התנהגותית, מיינדפולנס, הנחיית קבוצות, חקר המוח והגות יהודית. ד"ר צדוק עוסק בפיתוח מודלים חינוכיים וטיפולים להעצמה רגשית, התמודדות עם לחץ וחרדה, חיזוק תחושת מסוגלות ובניית שפה מקצועית המאפשרת לאנשי חינוך, טיפול והנחיה להוביל תהליכי שינוי משמעותיים בקרב יחידים וקבוצות.

מרצה

אסתי יוניאן M.A.

בעלת תואר ראשון במוסיקולוגיה וספרות אנגלית. בעלת תואר שני בתרפיה במוסיקה. מטפלת רגשית במסגרות שונות במשרד החינוך ובקליניקה פרטית. עמיתה ותרפיסטית (משנת 2005) בארגון "מהו"ת ישראל"- דרכו נותנת מענה של טיפול רגשי והתערבות בעיתות חירום ובניית חוסן בשגרה באמצעות העברת סדנאות והרצאות למגוון קהלים.

לפרטים והרשמה:

לפרטים נוספים והרשמה

מכון בר-אור אונליין בע"מ, ז'בוטינסקי 9, ירושלים

050-5676741

danit@szold.org.il

שאלות ותשובות

#	שאלה	תשובה
1.	מה הייחודיות של התוכנית?	התוכנית מחברת בין חוסן רגשי, כישורים חברתיים והנחיית קבוצות בגישה קוגניטיבית-התנהגותית, עם דגש על כלים יישומיים לעבודה חינוכית ולא-קלינית.
2.	מהי מטרת התוכנית?	מטרת התוכנית היא להכשיר מנחים להובלת קבוצות בתחום החוסן החברתי, הכישורים החברתיים והוויסות הרגשי. המשתתפים ילמדו לסייע לילדים ולבני נוער לחזק תחושת שייכות ומסוגלות חברתית, להתמודד עם דחייה, חרדה חברתית וקונפליקטים ולפתח קשרים בין-אישיים מיטיבים.
3.	למה כדאי ללמוד את התוכנית?	בשנים האחרונות גובר הצורך במנחים לפיתוח כישורים חברתיים, ויסות רגשי והתמודדות עם דאגה וחרדה במיוחד לאחר שנות הקורונה ושנת המלחמה. התחום החברתי מהווה עוגן מרכזי בבניית חוסן אישי, תחושת שייכות ומסוגלות.
4.	האם מדובר בהכשרה טיפולית?	לא. מדובר בהכשרה חינוכית המיועדת לעבודה עם אוכלוסייה לא-קלינית. התוכנית מקפידה על גבולות

		מקצועיים ברורים בין הנחיית קבוצות, אימון, ייעוץ וטיפול נפשי.
5.	האם הפרקטיקום הוא חובה?	לא. הפרקטיקום הוא רכיב רשות ואינו תנאי לקבלת תעודת הסיום. המעוניינים יוכלו להשתתף בעד 10 שעות של התנסות והדרכה קבוצתית בפיתוח חוסן חברתי. למשתתפים שישלימו את הפרקטיקום יינתן **אישור נפרד** המעיד על ביצועו. במידת האפשר תיבחן גם אפשרות להתנדבות בעמותת רקפת.
6.	כיצד בנויה התוכנית?	התוכנית כוללת שני חלקים: חלק א' – 60 שעות למידה א-סינכרונית: חוסן רגשי, ויסות רגשות ותשתית מקצועית לעבודה חינוכית. חלק ב' – 60 שעות במפגשים חיים: פיתוח חוסן חברתי, כישורים חברתיים והתנסות מעשית בהנחיית קבוצות.
7.	מה כוללת הלמידה הא-סינכרונית?	הלמידה הא-סינכרונית כוללת שיעורים מקוונים שניתן ללמוד באופן עצמאי ובזמן המתאים ללומד. בין הנושאים: ויסות רגשי, חוסן אישי וחברתי, התמודדות עם לחץ, קשיבות ומיינדפולנס, דפוסי חשיבה, חקר המוח, איזון גוף-נפש ויישומים מעשיים בחינוך.
8.	מה נלמד בחלק המעשי של התוכנית?	החלק המעשי הוא ה-60 השעות הנוספות והוא עוסק בפיתוח כישורים חברתיים, מסוגלות עצמית, תחושת שייכות, זיהוי רגשות במצבים חברתיים, אמפתיה, הקשבה, פתרון קונפליקטים והתמודדות עם דחייה, בידוד חברתי וחרמות. הלמידה משלבת בניית מפגשים, סימולציות, ניתוח מקרים, משחקים, תרגילי ODT והתנסות בהנחיית קבוצות.
9.	האם הפרקטיקום הוא חובה?	לא. הפרקטיקום הוא רכיב רשות ואינו תנאי לקבלת תעודת הסיום. המעוניינים יוכלו להשתתף בעד 10 שעות של התנסות והדרכה קבוצתית בפיתוח חוסן חברתי. למשתתפים שישלימו את הפרקטיקום יינתן **אישור נפרד** המעיד על ביצועו. במידת האפשר תיבחן גם אפשרות להתנדבות בעמותת רקפת.

10.	מהי עלות התוכנית?	דמי ההרשמה הם **300 ש"ח**, והם מהווים חלק משכר הלימוד. העלות למורים בשנת שבתון היא **4,000 ש"ח**, במסגרת 4 ש"ש רשות וללא תוספת תשלום מעבר למימון קרן ההשתלמות. העלות למורים בפועל ולקהל הרחב היא **3,200 ש"ח**.
11.	האם מקבלים תעודה בסיום הקורס?	משתתפים שיעמדו בדרישות התוכנית יקבלו תעודת סיום מטעם מכון הנרייטה סאלד, המעידה על הכשרתם כמנחים לפיתוח חוסן חברתי. למשתתפים שישלימו את הפרקטיקום יינתן אישור נפרד על שעות ההתנסות וההדרכה שביצעו.
12.	האם התוכנית יכולה להקנות גמול השתלמות?	למורים בשנת שבתון: השתתפות בתוכנית זו אינה מקנה גמול השתלמות אך מוכרת בהיקף של 4 ש"ש רשות, לצורך מימון באמצעות קרן ההשתלמות. למורים בפועל בלבד קיימת אפשרות לגמול בתוספת תשלום בהתאם ובכפוף לנהלים. פרטים במעמד הרישום.

