

# קורס בהפחתת לחץ באמצעות קשיבות

## Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

בהנחיית

### ד"ר אסף פדרמן

הנכם מוזמנים לקורס בן שמונה שבועות בו נלמד לפתח ולטפח קשיבות (mindfulness) בחיי היומיום ובמדיטציה. בקורס נכיר ונתרגל יחד טכניקות מיקוד והתבוננות שמסייעים בהרגעת הגוף, השקטת התודעה, חיזוק היציבות הנפשית, ושיפור ההתמודדות עם מה שהחיים מביאים.

הקורס בנוי על פי מודל שפותח ונחקר מדעית בארה"ב ואנגליה ונמצא עוזר להתמודדות עם מתח, חרדה, כאב כרוני ודכאון. המודל נקרא MBSR או MBCT.

לתחילת תהליך ההרשמה נא [למלא את הטופס הזה](#).

או בקרו באתר האינטרנט [www.federman.org](http://www.federman.org)

### מה זה קשיבות?

קשיבות, או מיינדפולנס, היא סוג של תשומת לב שאפשר לפתח על ידי אימון ותירגול. כשאנחנו על "טייס אוטומטי", אנו מגיבים אוטומטית ומתוך הרגל. חיים שיש בהם אוטומטיות רבה עלולים להוביל לתגובות מזיקות, מחשבות טורדניות, פגיעה בקשרים בין-אישיים, ואפילו חרדה ודכאון. ללא קשיבות, אנחנו עלולים להחמיץ רגעים יקרים, ולהתייחס אל מה שסביבנו בשיעמום, רוגז, או פשוט כמובן מאליו.

פיתוח של קשיבות לכ ההבטים של החיים יכול לסייע לנו להיות רגועים יותר, מאושרים יותר, ומחוברים יותר לעצמנו ולאחרים. המחקר המדעי מראה שיש לכך גם השלכות בריאותיות ונפשיות משמעותיות.

### מה כולל הקורס?

- הקורס כולל 26 שעות לימוד: שמונה מפגשים בני שעתיים וחצי ומפגש חד-פעמי הנמשך שש שעות, המאפשר תרגול רצוף של כל הנלמד במהלך קורס.
- כל מפגש יכול תרגול מונחה בישיבה על כסא, או בשכיבה על מזרון (למי שיכול ורוצה). כמו כן כל שיעור יכול הרצאה (קצרה) ושיחה פתוחה.
- יינתנו תרגילים לבית, חוברת, ותקליטור עם הנחיות.
- יש להקדיש בכל יום 30-45 דקות לתרגול ביתי.
- קבוצה של 10-15 משתתפים.

### למי מיועד הקורס?

הקורס מיועד לכל אדם ופתוח לציבור הרחב. קבלה לקורס מותנית בראיון אישי טלפוני ומילוי טופס פרטים אישיים. הטפסים והראיונות יישמרו באופן סודי אצל מנחה הקורס ומטרתם לוודא התאמה של המשתתפים לתכני הלימוד. הקבוצה שתיפתח בינואר תכלול גם מתרגלים בעלי נסיון במדיטציה בודהיסטית, אך נסיון זה אינו תנאי להשתתפות.

### על המנחה:

ד"ר אסף פדרמן שהה כ-10 שנים באנגליה, שם השלים לימודי דוקטורט בפסיכולוגיה באוניברסיטת Warwick והוכשר ללמד קשיבות במרכז למחקר והוראת קשיבות באוניברסיטת Bangor. מתרגל מדיטציה כשתים עשרה שנה, היום עמית מחקר במכון מינרבה באוניברסיטת תל אביב.