

## תכני התכנית: 60 שעות אקדמיות

בקורס ילמדו המשתתפים והמשתתפות להעביר תכנית התערבות הכוללת 8 עד 10 מפגשים עם 3 שכבות גיל: א'-ג', ד'-ו' ו ז'-ט'. בעת הצורך, יינתנו כלים ספציפיים להעברה בכל שכבת גיל.

תאריכים ושעות	תוכן	ימים
יום ג' חול המועד סוכות 15/10/19 9:00-16:00	<p>היכרות, תרגול קצר של מיינדפולנס הסבר על מיינדפולנס מבוא תיאורטי: למה מיינדפולנס בבתי ספר? הגדרות, מטרות ויתרונות, סרטונים המוח האנושי- איך מפיקים ממנו את המיטב? על התוכנית מגיעים רחוק: אבני היסוד, מטרות, תכנים, ייחודיות התוכנית מה זה SEL? חמש מיומנויות רגשיות-חברתיות תרגול מיינדפולנס</p> <p><b>הנחיית מורים טרום המפגשים</b> ליצירת שפה משותפת לקראת הכנסת התוכנית לביה"ס. <b>מפגש 1:</b> היכרות עם עולם המיינדפולנס והמוח שלנו <b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע</p>	יום 1
יום ד' חול המועד סוכות 16/10/19 9:00-16:00	<p>תרגול מיינדפולנס <b>הנחיית הורים</b> ליצירת שפה משותפת גם בבית מפגש 1 עם ההורים. <b>מפגש 2:</b> ביסוס ההיכרות עם המוח שלנו, מיינדפולנס לנשימה <b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע <b>מפגש 3:</b> מיינדפולנס לצלילים וקולות <b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע תרגול מיינדפולנס <b>הנחיית הורים: מפגש 2</b></p>	יום 2
יום ה' חול המועד סוכות 17/10/19 9:00-16:00	<p>תרגול מיינדפולנס <b>מפגש 4:</b> מיינדפולנס לתחושות גוף <b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע <b>מפגש 5:</b> מיינדפולנס לרגשות <b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע <b>לא על המיינדפולנס לבדו- הטמעת אקלים בית ספרי</b></p>	יום 3

	<b>הנחית מורים - מפגש 2 עם הצוות</b>	
יום ד' 23/10/19 21:00-16:00	<p><b>מפגש 6:</b> פיתוח מיומנויות חברתיות: פרספקטיבות ופיתוח אמפתיה</p> <p><b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע</p> <p><b>מפגש 7:</b> המשך: פיתוח מיומנויות חברתיות: אמפתיה, נדיבות, מתן מחמאות</p> <p><b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע</p> <p>תרגול מיינדפולנס</p> <p><b>מפגש 8:</b> (שיעור אקסטר) שיתוף פעולה, היחסים במרכז</p> <p><b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע</p>	<b>יום 4</b>
יום ד' 30/10/19 21:00-16:00	<p><b>מפגש 9:</b> (שיעור אקסטר) קבלת החלטות מושכלת</p> <p><b>הנחיית מורים:</b> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע</p> <p><b>מפגש 10:</b> קבלת החלטות חלוקת תעודות לתלמידים וסיכום תרגול מיינדפולנס</p> <p><b>התאמות לתלמידי חטיבה</b></p>	<b>יום 5</b>
יום ד' 6/11/19 21:00-16:00	<p>תרגול מיינדפולנס</p> <p>התאמות לתלמידי חטיבה- המשך</p> <p><b>הנחיית הורים - מפגש 3 ואחרון מדידה והערכת התוכנית:</b> שאלונים לתלמידים ולמורים.</p> <p><b>סדנה:</b> איך מטמיעים את שפת "מגיעים רחוק" במהלך היומיום בביה"ס, (פתרון קונפליקטים, בתחילת היום, אחרי ההפסקה, בשיעורים "רגילים" ועוד).</p>	<b>יום 6</b>
יום ד' 13/11/19 21:00-16:00	<p>העמקה בטכניקות מיינדפולנס לחושים: הקשבה למראות, טעמים, ריחות, תנועה</p> <p>קישור לכישורים חברתיים: מיומנויות הקשבה מילוליות ולא מילוליות</p> <p><b>התנסות המשתתפים בהדרכת התוכנית -</b> קשה באימונים, קל בקרב...</p>	<b>יום 7</b>
יום ד' 20/11/19	העמקה בתרגול מיינדפולנס	<b>יום 8</b>

21:00-16:00	<p>בתחום המודעות העצמית: חמלה וקבלה עצמית, חמלה לאחר, אופטימיות, דיבור חיובי</p> <p>שילוב כלים מעולם ה CBT</p> <p><b>התנסות המשתתפים בהדרכת התוכנית</b></p>	
<p>יום ד' 04/12/19 21:00-16:00</p>	<p>תרגול מיינדפולנס התוכנית בהקשר של תרפיית קבלה ומחויבות קביעת ערכים קביעת מטרות שמירה על התמדה והתכוונות למה שחשוב בכל רגע נתון</p> <p>סיכום חלוקת תעודות</p>	<b>יום 9</b>