

# תרגול עוצמתי לשינוי מהותי

## קורס מדיטציית Mindfulness

### לפיתוח מודעות, שקט וחופש פנימי

מיינדפולנס, בתרגום לעברית מודעות או קשיבות, הנו תרגול ואימון לפיתוח תשומת לב אשר מתמקדת ברגע ההווה, באופן לא שיפוטי. השיטה, אשר מבוססת על תרגול מדיטציות שונות, הוכחה באלפי מחקרים מדעיים כבעלת השפעה אדירה על חיינו - מפחיתה מתח וחרדה, הפרעות בשינה, מפחיתה תסמינים פסיכוסומטיים ורמות כאב, מביאה לשיפור בקשב והריכוז, ואף מאפשרת פיתוח אמפטיה ויצירתיות. בשל יתרונותיו הרבים, תרגול המיינדפולנס מוטמע בארגונים ובעסקים גדולים, שירותי הרפואה השונים, מערכת החינוך ואפילו בפוליטיקה. במהלך הקורס המשתתפים עוברים מסע פנימי וחוויתי, של למידה דרך התנסות, ע"י היכרות ותרגול של מדיטציית מיינדפולנס, המבוססת על מיקוד בנשימה, סריקת הגוף והפניית תשומת לב לרגע הנוכחי.

#### מטרות הקורס

הקניית ידע אודות הפילוסופיה ומושגי היסוד עליהם מושגת עולם המיינדפולנס.  
הקניית כלים לתרגול המדיטציה, שאינה טכניקה בלבד, אלא הלך רוח של התבוננות פנימית, ערה ומודעת, אשר מאופיינת בטיפול של קבלה, חכמה וחמלה.

#### דרישות הקורס

השתתפות ברוב המפגשים והקדשת כ- חצי שעה ביום לתרגול אישי:  
- תרגול מדיטציה יומית בבית, בעזרת הקלטות שיינתנו בתחילתו של הקורס.  
- קריאת החומר הרלוונטי מקלסר הקורס (מספר דפים בכל מפגש) וביצוע משימות פשוטות וקצרות אשר יינתנו כתרגול ביתי למען הטמעת התהליך.

#### סילבוס הקורס

- מפגש 1** מבוא למיינדפולנס: מה? למה ואיך?
- מפגש 2** הטייס האוטומטי כהבנה של חוסר מודעות.
- מפגש 3** השתוקקות והתנגדות כמאפייני תנועות התודעה.
- מפגש 4** עוצמת התבוננות כנגד הזדהות: נלמד על התהליך של מודעות שלמה ומתי מודעות זו הופכת לפעולה עוצמתית וממשית.
- מפגש 5** אי נחת בחיינו: מה המחיר הכבד של להימנע מהלא נעים בחיינו.
- מפגש 6** ארעיות והאפשרות לקבל אותה: כיצד מתוך תעתוע אנו מתייחסים לזמני כנצחי, וכיצד ניתן לפעול אחרת.
- מפגש 7** כוחן של המחשבות: דפוסי חשיבה אוניברסאליים והאפשרויות לעבוד עימם בחכמה.
- מפגש 8** התזונה של חיינו: כיצד אנו מזינים את עצמינו מבחינה מנטאלית ופסיכולוגית.  
נכיר מהן הדרכים המיטיבות עבורנו לתזונה מיטבית.

#### על המנחה ד"ר נדב רייס

רופא מתמחה בפסיכיאטריה בבית החולים סורוקה בבאר שבע ובוגר בית הספר לרפואה באוני' בן גוריון בנגב. מזה 15 שנים מתרגל וחי את המיינדפולנס. בוגר התכנית להכשרת מטפלים בגישות מבוססות מיינדפולנס מטעם המרכז לבריאות הנפש בבאר שבע, ובוגר התכנית להכשרת מנחי מיינדפולנס מטעם מכון 'מודע', המרכז הבינתחומי בהרצליה. בעל ניסיון עשיר בהעברת קורסים, סדנאות והרצאות בתחום; בהם פעל והנגיש את המיינדפולנס במסגרות אקדמיות, לצוותים רפואיים, בבתי הכלא, במגזר העסקי, ובקורסים פתוחים לקהל הרחב.

לקריאת חוויות של משתתפי הקורסים מוזמנים להיכנס לאתר של ד"ר נדב רייס לחץ כאן - 

#### מקום הקורס זמנים ותשלומים

**שמונה מפגשים** בימי ב' החל מ- 20.12.21 במתנ"ס פאני קפלן בשכונת רינגלבלום, רחוב יוסף קלאוזנר 15, ב"ש (סמוך לאוני').  
**קורס מתקדמים** 16:30-19:00 **קורס מתחילים** 19:15-21:45  
בהרשמה מוקדמת עד 15.12.21 יינתן **מחיר מוזל** של 1,390 ש. בהרשמה רגילה לאחר ה-15.12.21 המחיר המלא הינו 1,590 ש. הקורס מתקיים לפי תקנות משרד הבריאות

להרשמה  
לחץ כאן

לפרטים נוספים והרשמה: ד"ר נדב רייס 

NadavReiss11@gmail.com | www.nadavreiss.com | 0523-837198