



בית ספר לסקר ולפיתוח תכניות  
בהכשרת עובדי חינוך והוראה במסללות (ציר)

# קורסים וסדנאות תוכנית שנתית

שנת הלימודים תשפ"א (2020-2021)

# תוכן העניינים

3	דברי פתיחה
5	<b>קורסי NLP</b>
7	NLP Practitioner
10	NLP Trainer
15	NLP Master Practitioner
19	<b>סדנאות פרונטליות</b>
21	SEL - למידה רגשית וחברתית
23	חינוך לזכויות אדם באמצעות קולנוע
24	לכוון את המצפן: שיטת ההתמקדות לניווט יעיל ויצירתי בחיים
26	רכישת מיומנויות התנהגותיות בכלים פסיכודרמטיים
28	"לאהוב את מה שיש": יסודות בשיטת "העבודה" של בירון קייטי
31	<b>סדנאות מקוונות ומקוונות למחצה</b>
33	המוח הגמיש
35	הכיתה כמרחב קומוניקציה
37	מאב"י ורבא לסיינפלד ומשחקי הכס: מפגשים מהסוג התלמודי
38	התפקודים הניהוליים של המוח: הקורס המעשי
40	למידה כדרך ולא כמטרה: פדגוגיה מתבוננת - עקרונות ותרגול
43	מנהיגות מבוססת אינטליגנציה רגשית
45	טבלת פעילויות ושכר לימוד

ניהול אקדמי: ד"ר סילביה שטיגליץ  
תכנון, עריכה והפקה: ד"ר סילביה שטיגליץ  
עריכת לשון וטקסט: נירית איטינגון  
עריכה גרפית: מאיה זמר-סמבול

# דברי פתיחה

שלום לכם,

היחידה לסדנאות היא מסגרת הפועלת בערוץ הלימודים ומציעה למורי המורים ולאנשי חינוך הזדמנות ללמידה, לצמיחה ולפיתוח מקצועי ואישי. מטרת היחידה היא ליזום עיסוק בנושאים העולים על סדר יומה של מערכת החינוך. אנו פונים באופן יזום לקהלי היעד שלנו כדי לזהות את הצרכים המתעוררים בשטח, ונענים ליוזמות ולהצעות המגיעות אלינו מניתוח המשובים הנערכים באופן סדיר במהלך הסדנאות ובסיומן, וליוזמות של אנשי חינוך ומחקר חינוכי.

מטרות נוספות של יחידת הסדנאות:

1. פיתוח מקצועי ואישי של הסגל האקדמי במכללות - מתן מענה להתפתחותם המקצועית והאישית של מורי המורים.
2. מפגש עמיתים ללמידה משותפת באמצעות עיסוק ויצירה משותפים בנושאים הקשורים לפיתוח מקצועי ואישי.
3. מתן אפשרות למורי המורים ללמוד ולהרחיב את השכלתם בפרקי זמן קצרים, בנושאים מגוונים אשר נוגעים לתחום החינוך וההוראה. גם אם הנושאים הללו אינם נוגעים ישירות לתחום הוראה ספציפי הם מאפשרים לימוד של כלים ומיומנויות.

אנו מזמינים את אנשי הסגל האקדמי והמנהלי להשתתף בכל אחת מהסדנאות, ולראות בהן הזדמנות למפגש משמעותי בין הסגל האקדמי והמנהלי.

**נשמח לראותכם בשנת הלימודים הבאה  
למידה פורייה ומהנה**

**ד"ר סילביה שטיגליץ,**

ראש היחידה לסדנאות במכון מופ"ת

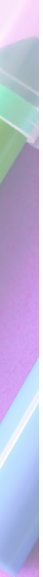


לפרטים נוספים

רכזת היחידה: 03-6988622

להרשמה

<https://store.macam.ac.il/workshops>





# קורסי NLP



# NLP Practitioner

הקורס ייתן כלים להובלת תהליכי שינוי וצמיחה ברמה הפרטנית וברמה המערכתית. במהלך הקורס המשתתפים יעבדו בשלושה מעגלי שינוי: שינוי וצמיחה אישיים, הנחיית שינוי וצמיחה אצל האחר, והובלת שינוי בסביבה הארגונית והחינוכית. הכלים שילמדו בקורס מבוססים על שיטת ה-NLP. בסיום הקורס תינתן למשתתפים תעודת NLP Practitioner. הקורס ילווה בחוברת ובה כל המצגות ותמלול של הטכניקות השונות שילמדו. במהלך הקורס יינתן ספרוויז'ן לכל המשתתפים לצורך פרקטיקום.

## מה הוא NLP?

אנו מארגנים את חוויות חיינו ב"מפות" אשר כוללות מראות, קולות, ריחות, טעמים ותחושות. מרכיבי החוויה והאופן שבו אנו מקודדים אותם במוח משפיעים עלינו בטווח הרחוק ויוצרים אצלנו אמונות, התנהגויות, תפיסות עולם ועמדות. בשפת ה-NLP מכלולים אלו נקראים "מפות עולם". שני אנשים אשר יימצאו באותה חוויה אובייקטיבית ייצרו מפות עולם שונות. לכל אחד מאיתנו יש מפות עולם מעצימות ומפות עולם מגבילות, או לא מעצימות, ואלה עומדות בדרכנו לשינוי, להצלחה ולפריצת דרך.

## NLP – Neuro Linguistic Programming

תכנות לשוני עצבי פירושו ארגון "המפות" מחדש במטרה לשנות את עיבוד החוויה במוח ובכך את סט הרגשות, המחשבות וההתנהגויות הנגזר ממנה. בעזרת כלי ה-NLP אנו מחזקים מפות מעצימות ומשנים או מחלישים מפות שאינן מעצימות ושמונעות מאיתנו להגיע למטרות רצויות. שימוש מושכל בכלי ה-NLP מאפשר להביא לשינוי, להצלחה ולפריצת דרך אצלנו ואצל האחר, וכן להוביל ולהניע תהליכי שינוי ארגוניים.

## דרישות הקורס

- נוכחות ב-80% מהמפגשים לפחות
- השלמת החומר שנלמד במפגשים שהמשתלם נעדר מהם
- הגשת שמונה דוחות תרגול
- פרויקט סיכום - לבחירה בין שלושה נושאים (דמיון מודרך, דיסני מודל, מודלינג)

## תעודת הסמכה

למסיימי הקורס אשר יעמדו בכל התנאים תינתן תעודת הסמכה לדרגת NLP Practitioner. התעודה מוכרת ועומדת בסטנדרט הבין-לאומי.

## תוכנית הקורס

שיעור	נושא	תוכן
1	מבוא ומערכות הייצוג	פתיחה והיכרות מבוא ל-NLP היכרות עם מערכות הייצוג, זיהוין ושימושים אפשריים מעגל החוויה ושימושים אפשריים
2	הגדרת מטרה וראפור	ריאיון להגדרת מטרה כיצד לצור כימיה מהירה ותקשורת טובה - ראפור
3	תתי-חושים עמדות תפיסה	טכניקה - מפינג אקרוס טכניקה - מחולל ההתנהגות החדשה
4	הנחות היסוד	הנחות היסוד של ה-NLP הרחבת המפה בעזרת הנחות היסוד
5	מבוא לחלקים + טכניקות	מבוא לחלקים ושימושם ב-NLP טכניקה - טיול עמדות
6	עוגנים	מה הם עוגנים? משמעות וחשיבות העוגנים ב-NLP טכניקה - העברת יכולת, העצמה ושיפור התפקוד בעזרת עוגנים
7	עוגנים (המשך)	טכניקה - מעגל המציאות
8	דמיון מודרך	כיצד להוביל את המונחה להרפיה עקרונות לבניית טקסט לדמיון מודרך שימוש במטאפורות
9	דמיון מודרך	בנייה ויצירת דמיון מודרך מותאם למונחה
10	מצגות אמצע קורס	מצגות אמצע של משתתפי הקורס
11	שינוי הרגלים	היכרות עם מושג הריפרימינג, וריפרימינג מילולי טכניקה לשינוי הרגלים - ריפרימינג ב-6 צעדים
12	מטא מודל	מטא מודל - כיצד לשאול שאלות לפירוק אמונות מגבילות כיצד להרחיב את המפות של המונחה ובכך ליצור גמישות מחשבתית והעצמה
13	פוביה וסוויש חזותי	טכניקה - ריפוי מהיר לפוביה טכניקה - שינוי תגובות אוטומטיות
14	אריקסון	המודל של מילטון אריקסון ככלי להעמקת טכניקות NLP שימוש במודל של מילטון אריקסון בדמיון מודרך שילוב מטא מודל ואריקסון, מודל ליצירת שיחה פורצת דרך



15	שינוי היסטוריה אישית	טכניקה - שינוי היסטוריה אישית, שימוש בעבר ליצירת שינוי בהווה ובעתיד
16	מטא פרוגרמס + מודלינג	טכניקה - כיצד לשכפל ולשחזר הצלחות שלנו ושל אחרים
17	מודל וולט דיסני	טכניקה המבוססת על העבודה של וולט דיסני וכלי ה-NLP שימוש במודל וולט דיסני למימוש חלום וחזון תוך יצירת תוכנית עבודה מפורטת
18	חזרה ואיסוף הקורס	שיעור חזרה - בעזרת תרגיל סיכום מרתק המסייע לאיסוף, להטמעה ולהפנמה של החומר הנלמד
19	מצגות וסיום הקורס	הצגת מצגות של משתתפי הקורס חלוקת תעודות

**היקף:** 19 מפגשים בני 6.5 שעות, ובסך הכול 120 שעות אקדמיות

**מועד:** ימי רביעי בשעות 9.00-14.45, בתאריכים 28/10/2020; 21/10/2020; 4/11/2020; 11/11/2020; 18/11/2020; 25/11/2020; 2/12/2020; 9/12/2020; 23/12/2020; 30/12/2020; 6/1/2021; 13/1/2021; 20/1/2021; 27/1/2021; 3/2/2021; 10/2/2021; 17/2/2021; 24/2/2021; 3/3/2021

**מחיר:** 3,800 ₪

### על המנחה:

**טלי בן יעקב** - בוגרת קורס NLP Master Trainer ב-NLPU, האוניברסיטה ל-NLP בסנטה קרוז קליפורניה, בראשות רוברט דילץ; יועצת מוכרת על ידי Dilts Strategy Group; חברה בקהילת הטריינרים בוגרי ה-NLPU, GTC - Global Training and Consulting Community; בעלת התמחות בריפוי טראומה בכלי ה-NLP, וכן מאסטר בקו הזמן TLT. בעלת 15 שנות ניסיון בעבודה עם NLP, מהן עשר שנות ניסיון בהוראת NLP; מפתחת ומרצה בתחום ה-NLP במסגרת מכון מופ"ת, מכללת NLP-STEPS, וכן במגוון ארגונים אקדמיים ועסקיים. יועצת ניהולית ומאמנת אישית ועסקית בעלת שלוש שנות ניסיון בעבודה עם ארגונים, מנהלים ואנשים פרטיים; ממקימי לשכת ה-NLP הישראלית וחברה בוועד המנהל של העמותה; בעלת תואר M.Sc (הטכניון חיפה) בניהול.

# NLP Trainer

## מטרות הקורס

להכשיר את אוכלוסיית היעד להדרכת NLP בקבוצות, לרבות הסמכת מנחים בשיטה, העברת תהליכים לקבוצות, שימוש בכלי NLP בהנחיית קבוצות מכל סוג.

## קהל היעד

מרצים, מנחים, מאמנים ומטפלים אשר עברו הכשרות ב-NLP והוסמכו לדרגת NLP Master Practitioner.

## תכנים ורציונל

כדי שמרצים ומנחים יוכלו להנחיל את כלי ה-NLP לקבוצות ולסטודנטים שהם פועלים מולם עליהם להשלים ולשפר את המיומנויות והידע שלהם בכמה תחומים שיפורטו בהמשך. כמו כן, כדי שההכשרה תאפשר למשתלמים לפעול בשדה המקצועי ואף להשתלב בעשייה המקצועית בתחום ה-NLP בישראל ובעולם הותאמו הסטנדרטים של הקורס - בהיבטים של היקף השעות, שיטות ההערכה והתכנים - למקובל בעולם (ארצות הברית ואירופה), וכן לסטנדרט הישראלי המתגבש בימים אלה (ועידת מנהיגות ה-NLP, שבה חברה טלי בן יעקב, מנחת הקורס).

## פירוט התכנים

### ידע ושליטה בתוכני ה-NLP

- העמקה, הרחבה והטמעה של הנחות היסוד של ה-NLP (יילמדו הנחות יסוד נוספות לאלה שנלמדו בשלבי הפרקטישינר והמאסטר)
- העמקה והטמעה של מיומנויות השפה
- העמקה, הרחבה והטמעה של מיומנויות, אבני יסוד וטכניקות NLP (יילמדו טכניקות חדשות, ותועמק ההבנה של טכניקות שכבר נלמדו)
- פיתוח היכולת ליצור טכניקות NLP חדשות ליחידים ולקבוצות

### ניהול והנחיית קבוצה

- הקמת קבוצה
- שלבי התפתחות בקבוצה
- התמודדות עם התנגדויות וסוגיות שונות
- יצירת ראפור בקבוצה
- תפקידים בקבוצה בראי ה-NLP

### כישורי פרזנטציה

- מודלים לבניית פרזנטציה
- מיומנות עמידה בפני קהל

- שפת גוף בהנחיה
- שימוש במודלים שפתיים בהנחיה; שימוש בלולאות לריתוק הקהל

### בניית סדנאות NLP

- כללים לבניית סדנה
- סטנדרטים - לקורסי הסמכה
- פיתוח יצירתיות בתכנון תרגילים ופעילויות להטמעה
- שיווק ומיתוג עצמי

### חובות הקורס

- נוכחות ב-90% מהמפגשים לפחות
- מבחן בכתב המבטא בקיאות במיומנויות ובטכניקות של שלבי פרקטישינר, מאסטר וטרנינר
- מבחן מעשי בהעברת פרזנטציה
- מבחן יכולת הדגמה של טכניקות NLP
- 20 שעות הנחיה/עמידה מול קהל עם תוכני ה-NLP

### תעודה

משתתפים אשר יעמדו בדרישות הקורס יקבלו תעודת NLP Trainer.

### תוכנית הקורס

שיעור	נושא
1	<p><b>מבוא</b></p> <p>מרכיבי תפקיד NLP Trainer  מבנה ארגז הכלים של NLP, מודל TOTE ומודל SOAR  מבוא ל-SFM - Success Factor Modeling</p>
2	<p><b>כישורי NLP Trainer</b></p> <p>ניהול המצב הפנימי  Somatic Syntax  מודל TOTE לפיתוח הדרכה  מעגל ההדרכה של הטרנינר  קליברציה של יחידים וקבוצות</p>
3	<p><b>כישורי NLP Trainer</b></p> <p>יצירת ראפור עם קבוצות  תנועה בעמדות תפיסה  תקשורת בלתי מילולית  שימוש ברמזי התנהגות  ראייה מיקודית וראייה היקפית  מודל TTT</p>

שיעור	נושא
4	<b>ערוצי למידה והפעלת מערכות הייצוג</b> העשרה והרחבה של מערכות הייצוג מטאפורות סמלים וחוויות סימבוליות סנכרון בהתאם לרמות הלוגיות
5	<b>התנסויות בהדרכה</b> סוגי התנסויות בהדרכה עיגון התנסויות התקנת עוגנים סיפור סיפורים יצירת לולאות
6	<b>מרכיבי ההדרכה בקורס NLP</b> סט אפ מצגת ותכנון ההדרכה מצגת בשמונה שלבים מבנה לסדרת מפגשים
7	<b>הדגמות</b> בחירת מודגם תרגול הדגמות תכנון תרגולים
8	<b>טכניקות NLP</b> שילוב NLP ותחומי תוכן נוספים יצירת טכניקות NLP המרת טכניקות לעבודה בקבוצות
9	<b>SFM</b> מעגל ההצלחה תקשור וביטוי החזון שימוש במודל וולט דיסני לבניית תוכנית יישומית אומנות השכנוע הערכי, כריזמה
10	נאום המעלית - סבב ראשון <b>SFM</b> פיתוח אינטליגנציה רגשית הכלת רגשות
11	נאום המעלית - סבב שני <b>SFM</b> בניית מערכת אמונות מנצחת

שיעור	נושא
12	<b>מודלינג</b> שלבים לביצוע מודלינג מודלינג ביישום עמדות תפיסה מודלינג בעזרת מודל TOTE מודלינג עפ"י רמות לוגיות
13	מודל SCORE ושימושיו מסע הגיבור ושימושיו
14	<b>משוב</b> מיומנות מתן משוב כיצד לקבל משוב פרזנטציות - אמצע קורס - סבב ראשון
15	פרזנטציות - אמצע קורס - סבב שני
16	<b>קבוצות</b> סוגי קבוצות שלבי ההתפתחות של קבוצה ניהול מצב רגשי של קבוצה
17	<b>קבוצות</b> מטא פרוגרמס וחשיבותן 4MAT ניהול התנגדויות
18	<b>SFM</b> הטריינר כמנהיג עבודה עם בעלי עניין מודל המנהיגות
19	מצגות למיזמים - סבב ראשון הגשת מודלינג / טכניקות - סבב ראשון
20	מצגות למיזמים - סבב שני הגשת מודלינג / טכניקות - סבב שני
21	<b>עבודה בארגונים</b> NLP בארגונים SFM בארגונים
22	הערכות בכתב
23	הערכות - הדגמות
24	מרכיבי קורס NLP Practitioner מרכיבי קורס NLP Master Practitioner סיום קורס

**היקף:** 24 מפגשים בני 5 שעות אקדמיות, בסה"כ 120 שעות אקדמיות

**מועד:** ימי שלישי בשעות 9.30-14.30, בתאריכים 8/12/2020; 1/12/2020; 24/11/2020, 14.30-9.30; 2/2/2021; 26/1/2021; 19/1/2021; 12/1/2021; 5/1/2021; 29/12/2020; 22/12/2020; 6/4/2021; 16/3/2021; 9/3/2021; 2/3/2021; 23/2/2021; 16/2/2021; 9/2/2021; 1/6/2021; 25/5/2021; 11/5/2021; 4/5/2021; 27/4/2021; 20/4/2021; 13/4/2021

**מחיר:** 7,500 ₪

### **על המנחה:**

**טלי בן יעקב** - בוגרת קורס NLP Master Trainer ב-NLPU, האוניברסיטה ל-NLP בסנטה קרוז קליפורניה, בראשות רוברט דילץ; יועצת מוכרת על ידי Dilts Strategy Group; חברה בקהילת הטריינרים בוגרי ה-NLPU, GTC - Global Training and Consulting Community; בעלת התמחות בריפוי טראומה בכלי ה-NLP, וכן מאסטר בקו הזמן TLT.  
בעלת 15 שנות ניסיון בעבודה עם NLP, מהן עשר שנות ניסיון בהוראת NLP; מפתחת ומרצה בתחום ה-NLP במסגרת מכון מופ"ת, מכללת NLP-STEPS, וכן במגוון ארגונים אקדמיים ועסקיים.  
יועצת ניהולית ומאמנת אישית ועסקית בעלת שלוש שנות ניסיון בעבודה עם ארגונים, מנהלים ואנשים פרטיים; ממקימי לשכת ה-NLP הישראלית וחברה בוועד המנהל של העמותה; בעלת תואר M.Sc (הטכניון חיפה) בניהול.

# NLP Master Practitioner

הקורס מיועד לבעלי תעודת NLP Practitioner המעוניינים להעמיק את הידע והמיומנויות בכלי ה-NLP. הקורס כולל 20 מפגשים בני 6 שעות אקדמיות, וכן ליווי וסופרוויז'ן של מנחת הקורס בעבודות הסטאז' (פרקטיקום) של המשתלמים. למשתתפים אשר יעמדו בדרישות הקורס תוענק תעודת NLP Master Practitioner, המאפשרת עבודה מקצועית עם מונחים בכלי ה-NLP.

## קורס המאסטר כולל עבודה בחמישה נושאים עיקריים:

- העמקת ההיכרות עם המונחה
- תכנון סדרת מפגשים וסדר העבודה
- טכניקות מורכבות
- שיפור מיומנויות השפה
- יכולת לפתח טכניקות חדשות

## דרישות הקורס

- נוכחות ותרגול בשיעורים (השלמת החומר שנלמד בשיעורים שהמשתלם נעדר מהם)
- פרקטיקום - עבודה עם שני מונחים בליווי מנחת הקורס, והגשת 12 דוחות המתעדים את המפגשים עם המונחים. הצגת תהליך העבודה עם אחד המונחים בפני קבוצה

## תוכנית הקורס

שיעור	נושא	תוכן
1	פתיחת הקורס והצגת הרמות הלוגיות לשינוי ולמידה	פתיחה והיכרות מטאפורה אוניברסלית לשינוי - מסע הגיבור הצגת הרמות הלוגיות ב-NLP
2	אבחון הפערים ברמות הלוגיות של המונחה	טכניקה לאבחון הרמות הלוגיות ויצירת מוטיבציה לשינוי שימוש באבחון לתכנון סדרת מפגשים טכניקה - הכנסת מטרה לשרירים
3	אמונות	מחזור לשינוי אמונות חזרה בנושא אריקסון ודמיון מודרך טכניקה - שינוי אמונות בסמלים
4	אמונות	טכניקה - הטבעה מחדש טכניקה פורצת דרך לשינוי אמונות וחיבור למשאבים

שיעור	נושא	תוכן
5	אמונות	עבודה עם זיכרון לא נעים כהשלמה לתהליכי הטבעה מחדש וכטכניקה העומדת בפני עצמה
6	אמונות	זיהוי היררכיה של אמונות מגבילות טכניקה - שינוי אמונות בהליכה טכניקה - שינוי אמונות ע"י תתי-החושים
7	ערכים	מבוא לעבודה עם ערכים טכניקה - ריפרימינג ב-6 צעדים
8	ערכים	טכניקה - תרגיל הכיסאות
9	ערכים	שיחה לזיהוי ערכים, ערכים משלימים וסולם ערכים טכניקה - שינוי סולם ערכים
10	ערכים	ניהול קונפליקט פנימי טכניקה - אינטגרציה של חלקים
11	פרופיל המונחה ותכנון סדרת מפגשים	מרכיבי NLP לפרופיל המונחה גישות לתכנון סדרת מפגשי NLP תרגול אוסף לשני הנושאים
12	שחרור מסבך רגשי ושחרור מדפוסים	טכניקה - שחרור מסבך רגשי טכניקה - שחרור מהרגל
13	שחרור ממלכוד	מבוא תאורטי למלכוד ולזיהוי מצבי מלכוד טכניקה - שחרור ממלכוד
14	מודל SCORE	אסטרטגיית SCORE טכניקה - SCORE לערכים
15	עבודה ברמת הזהות	טכניקה - מסע הגיבור
16	מיומנויות השפה	איסוף מיומנויות השפה שנלמדו בפרקטישינר ובמאסטר מודל SOM
17	עבודה ברמת הזהות	טכניקה - מסיבת החלקים טכניקה - יישור רמות לוגיות מצגות הסטאז' של משתתפי הקורס
18	עבודה ברמת הזהות	מודל SOAR השלמת מצגות הסטאז' של משתתפי הקורס סיום ואיסוף הקורס



**היקף:** 20 מפגשים בני 6 שעות אקדמיות, בסה"כ 120 שעות אקדמיות

**מועד:** ימי רביעי בשעות 9.00-14.45, בתאריכים 10/3/2021; 17/3/2021; 7/4/2021;  
21/4/2021; 28/4/2021; 5/5/2021; 12/5/2021; 19/5/2021; 26/5/2021; 2/6/2021;  
9/6/2021; 16/6/2021; 23/6/2021; 30/6/2021; 7/7/2021; 14/7/2021; 21/7/2021  
28/7/2021

**מחיר:** 3,800 ₪

### **על המנחה:**

**טלי בן יעקב** - בוגרת קורס NLP Master Trainer ב-NLPU, האוניברסיטה ל-NLP בסנטה קרוז קליפורניה, בראשות רוברט דילץ; יועצת מוכרת על ידי Dilts Strategy Group. חברה בקהילת הטריינרים בוגרי ה-NLPU, Global - GTC - Training and Consulting Community; בעלת התמחות בריפוי טראומה בכלי ה-NLP, וכן מאסטר בקו הזמן TLT.  
בעלת 15 שנות ניסיון בעבודה עם NLP, מהן עשר שנות ניסיון בהוראת NLP; מפתחת ומרצה בתחום ה-NLP במסגרת מכון מופ"ת, מכללת NLP-STEPS, וכן במגוון ארגונים אקדמיים ועסקיים.  
יועצת ניהולית ומאמנת אישית ועסקית בעלת שלושים שנות ניסיון בעבודה עם ארגונים, מנהלים ואנשים פרטיים; ממקימי לשכת ה-NLP הישראלית וחברה בוועד המנהל של העמותה; בעלת תואר M.Sc (הטכניון חיפה) בניהול.





# סדנאות פרונטליות





# SEL - למידה רגשית וחברתית

גופים רבים עוסקים בנושאי הלמידה הרגשית החברתית בבתי הספר, אולם ההתייחסות לנושא זה בהכשרת המורים היא מועטה. סדנה זו שלבידע תאורטי ויישומי הנוגעת ללמידה הרגשית-חברתית. התפיסה המובילה את הסדנה היא כי היכרות עם הנושא תוביל להגברת הלמידה הרגשית-חברתית בקרב אנשי חינוך, מנהלים ומורי המורים, תחלחל אל המורים ותוביל ללמידה הרגשית-חברתית בבתי הספר.

## קהלי יעד

הסדנה מיועדת למורי המורים, למרצים במכללות האקדמיות לחינוך, וכן למנהלים ולמורים במערכת החינוך.

## נושאי הסדנה

- תאוריות מובילות בלמידה רגשית - חברתית
- תוכניות התערבות ברחבי העולם
- בניית תבחינים לסטנדרטיזציה של תוכניות SEL במהלך הסדנה יתקיימו סימולציות של הנושאים.

**היקף:** 6 שעות אקדמיות

**מועד:** יום שני, 26.10.2020, בשעות 16.00-10.00

**מחיר:** 300 ₪

## על המנחים:

**ד"ר עמליה רן** - רכזת תוכן וידע בתוכנית הארצית למרכזי סימולציה, חברת צוות ביחידת סקירות המידע במרכז המידע במכון מופ"ת, ועמיתת מחקר במכון סוורדלין ללימודי היסטוריה ותרבות של אמריקה הלטינית באוניברסיטת תל-אביב; בעלת תואר ראשון ושני מהאוניברסיטה העברית ביחסים בינלאומיים ולימודים ספרדיים ולטינו-אמריקניים, ותואר שלישי בלימודים ספרדיים מאוניברסיטת מרילנד; הייתה חברת סגל באוניברסיטת נברסקה שבארצות הברית, ועמיתת הוראה בכירה באוניברסיטת תל-אביב, שם השלימה את עבודת הפוסט-דוקטורט שלה במסגרת התוכנית להשבת מדענים מטעם משרד הקליטה; לצד מחקרה האקדמי ועיסוקיה המקצועיים, עמליה רן היא מתרגמת ועורכת של כתבים אקדמיים, מרצה ומלמדת קורסים במסגרות שונות מחוץ לאקדמיה.

**אבי פארי** - מנהל תוכנית העצמה ופיתוח אישי בפריסה ארצית לנוער בסיכוי בכיתות חינוך טכנולוגי מטעם עמותת "הזנק לעתיד"; בעל תואר ראשון במדעי ההתנהגות, תואר שני במנהל עסקים, תעודת הוראה, אימון בגישה פסיכולוגית, הנחיית קבוצות, ולימודי תעודה בפסיכולוגיה חיובית.

חבר בצוות בוועד המנהל של עמותת "סידרס" - עמותה ערבית-יהודית הפועלת ליצירת שינוי חברתי בפריפריה; חבר במגוון פורומים מקצועיים: "NEXT YOU", "פורום הארגונים למען צעירים בסיכון" ו"קונטקט ישראל"; מנחה צוותי הוראה, נוער וצעירים בתחומי מסוגלות אישית, כישורי SEL, והכנה לעולם התעסוקה המשתנה. עוסק באומנויות בתחומי האימפרוביזציה, תיאטרון פלייבק, קונטקט - אימפרוביזציה (מחול), ומחול מודרני.

# חינוך לזכויות אדם באמצעות קולנוע

כמורים וכמורות, לשם מה אנחנו נכנסים לכיתה? מה היא שאיפת העל שלנו, שאליה אנו מכוונים את הסטודנטים שלנו?

אחת התשובות השגורות לשאלות אלה היא: שאיפתנו היא לגדל ולטפח את אזרחי ואזרחיות העתיד של מדינתנו הדמוקרטית, אזרחים ואזרחיות מודעים ומעורבים מבחינה פוליטית וחברתית.

נדבך חשוב במבנה החינוכי המכוון ליעד זה הוא לפיכך חינוך לזכויות אדם - חלק בלתי נפרד ומהותי מהרציונל הדמוקרטי; משימה זו אינה שמורה לשיעורים באזרחות בלבד, אלא היא משימה חינוכית של בית הספר בכללו.

והנה בשנים האחרונות נתפס יעד זה כפחות ופחות נגיש, "רגיש", ואפילו מאיים. לא עוד רכיב בסיסי של תפיסה דמוקרטית באשר היא, אלא תחום עניין של צד אחד במפה הפוליטית, וככזה - מאתגר במיוחד מבחינה פדגוגית. כריכתו עם עוד נושאים תחת הכותרת "שנויים במחלוקת" מרפה ידיים ומרחיקה אותנו, על אף חשיבותו הרבה, מחדרי הכיתות ואף מחדרי המורים.

סדנה זו מציעה את הקולנוע כנתיב גישה לחינוך לזכויות אדם, ומשלבת לפיכך בין שלושה ערוצי חשיבה:

1. על מה אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על "זכויות אדם", ומה הוא "חינוך לזכויות אדם"? מה הם האתגרים הכרוכים בו, ומה תפקידנו בהתמודדות עימם?
2. מה יכול הקולנוע להציע ככלי דידקטי באופן כללי?
3. כיצד ניתן לשלב בין יעדינו בתחום החינוך לזכויות האדם לבין האפשרויות הדידקטיות שמציע הקולנוע?

הסדנה תהווה זירה ללימוד, לדיון ולהתלבטות משותפים, תציע מודל דידקטי כללי לשימוש בקולנוע, תנחה לשילוב הכלי הקולנועי בחינוך לזכויות אדם, ותכיר למשתתפים מאגר פעילויות ספציפיות המשלבות קולנוע וזכויות אדם.

**היקף:** 6 מפגשים בני 5 שעות אקדמיות, בסה"כ 30 שעות אקדמיות

**מועד:** ימי שני בשעות 10:00-14:15, בתאריכים 23/11/2020; 7/12/2020; 21/12/2020; 1/2/2021; 18/1/2021; 4/1/2021

**מחיר:** 950 ₪

## על המנחה:

**ד"ר טלי זילברשטיין** - מרצה לקולנוע וחינוך במכון כרם, מכללת דוד ילין; בעשור האחרון מפתחת ומנחה תוכניות של חינוך לזכויות אדם באמצעות קולנוע עבור סטודנטים בהכשרה להוראה ומורים בפועל.

# לכוון את המצפן: שיטת ההתמקדות לניווט יעיל ויצירתי בחיים

שיטת ההתמקדות מאפשרת לשאוב את התשובות מבפנים במציאות חיצונית שמשנתה כל הזמן. יש לה השפעה חיובית על מערכות יחסים, והיא בונה את היכולות ליצור פתרונות נכונים במצבים מורכבים.

## מה היא התמקדות?

התמקדות (focusing) היא שיטה פשוטה ורבת עוצמה שכל אחת ואחד יכולים ללמוד. זו שיטה שעוזרת לכוון את "המצפן הפנימי". היא מסייעת בקבלת החלטות, בהבנת עצמנו ובתקשורת עם אחרים, ומפתחת את היכולת לנווט באופן יעיל ויצירתי בחיים. שיטת ההתמקדות טובה לכל אדם, ושימושית במיוחד לאנשים שעובדים עם אנשים. הכלי המרכזי בשיטה הוא תשומת לב, תכונה שיש לכלולנו. הפניית תשומת לב לתחושות, לדימויים ולאסוציאציות מעולמנו הפנימי פותחת בפנינו אפשרויות חדשות ומפתיעות שלא ידענו ששוכנות בתוכנו.

אנשים שמיישמים את השיטה מעידים על שיפור במגוון תחומים:

- חוסן רגשי
- קבלת החלטות - יותר נכונות, יותר בקלות
- דיוק הדרך בעבודה ובקריירה
- שיפור מערכות יחסים - בזוגיות, בהורות ובכלל
- חוויית חיים רגועה, ממוקדת ובוטחת יותר

## מה בסדנה?

- לימוד של יסודות שיטת ההתמקדות
- רכישת כלים מתוך השיטה ליישום בחיי היום-יום, בהקשרי חיים אישיים ומקצועיים
- יצירת בסיס של ידע ומימונויות, ופתיחת נתיבים להמשך היישום והלמידה המפגשים משלבים התנסות סדנאית, הדגמות ולימוד תאורטי

**היקף:** 6 מפגשים בני 5 שעות אקדמיות, בסה"כ 30 שעות אקדמיות

**מועד:** ימי שלישי בשעות 15:30-19:15, בתאריכים 22/12/2020 ; 29/12/2020 ; 26/1/2021 ; 19/1/2021 ; 12/1/2021 ; 5/1/2021

**מחיר:** 950 ₪



## על המנחה:

**ד"ר יעל בר-לב** - עובדת עם מנהיגים, מנהלים וצוותים מובילים בתהליכי התמקצעות והתחדשות; מלווה אנשים פרטיים בתהליכי החיים, עוזרת להם להבין את הצרכים העמוקים שלהם ולבחור את הדרך; חיה וחוקרת את האדם השלם, היוצר, המתפתח והלומד זה שלושים שנה. במהלך השנים הללו מילאה שורה של תפקידים כחברת סגל במכון מנדל למנהיגות, הובילה פרויקטים בין-לאומיים במרכז לעתידנות בחינוך באוניברסיטת בן-גוריון ובמחלקה להוראת המדעים בטכניון; עבדה עם צוות היועצים של בית הנשיא, סגלים בכירים באוניברסיטאות, מכון מנדל למנהיגות.

# רכישת מיומנויות התנהגותיות בכלים פסיכודרמטיים

הפסיכודרמה מייצגת את השימוש בפעולה דרמטית לצורך פתרון בעיות בין-אישיות, צמיחה של מודעות הפרט כלפי עצמו ומודעות כלפי הקבוצה. היא מבוססת על משחקי תפקידים, פעולה יצירתית וביטוי ספונטני כאן ועכשיו. הפסיכודרמה מאפשרת לאנשים לעשות סימולציה של החיים עצמם תוך התמקדות בניית התפקידים שהם מבצעים בחיי היום-יום ואימון בהם.

## מטרות הסדנה

1. הקניית דרך חשיבה חדשה על אודות בני אדם, ביחס לעצמם וביחס לאחרים, על בסיס מודל האישיות ותאוריית התפקיד הפסיכודרמטית
2. הקניית טכניקות לאלתור ולשחרור הספונטניות והיצירתיות הטבועות בכל אדם, להתמודדות עם מצבים בלתי צפויים ועם קבלת החלטות
3. הקניית כלים מתודיים מתקדמים המסייעים להעצמה ולפיתוח אישי ומקצועי של המורים, ולשמירה על איזון והצלחה במעגלי החיים ובתפקידים השונים
4. טיפוח של המורה כמחולל שינוי באמצעות כלים דידקטיים יישומיים אשר יסייעו לשיפור התקשורת הבין-אישית, לבניית יחסי גומלין מיטביים, ולשיפור האקלים הבית-ספרי
5. הכרת העצמי בהקשרים ובתפקידים שונים בחיים: זיהוי תפקידים שבולמים או מקדמים התנהגות, והעשרת רפרטואר התפקידים בדרך חווייתית ויצירתית, תוך כדי רכישת מיומנויות התנהגותיות המבוססות על ההנאה והחוויה שבמשחק

## תוכני הסדנה

1. יסודות הפסיכודרמה: הכרת המבנה והרכיבים הפסיכודרמטיים (מראה, כפיל, אגו מסייע, קבוצה, התוויית סצנה, משוב ועוד).
2. הכרת המושגים המרכזיים בפסיכודרמה: ספונטניות, יצירתיות ושימור תרבותי; פיתוח ואימון הספונטניות והיצירתיות של המורה באמצעות טכניקות תרגילי חימום וכלים אומנותיים (אימפרוביזציות דרמטיות, מוזיקה, ציור).
3. התפתחות העצמי מבעד לתאוריית התפקיד: מה הוא תפקיד? כיצד אנחנו לומדים לקחת תפקיד, לשחק תפקיד, ליצור תפקיד ולהחליף תפקיד בפסיכודרמה? שיפור מיומנות של החלפת תפקיד; הרחבת זוויות הראייה שדרך האדם תופס את המציאות; יצירת חלופות התנהגותיות חדשות ומחזקות לחיים, להעצמת יכולות האמפתיה כלפי האחר ולהבנת האני דרך הזולת (הקשבה ללא מילים, יכולת לנהל דיאלוג ועוד).

4. התמודדות עם קונפליקטים אישיים, בין-אישיים וקבוצתיים: התנסות בדרימטיזציה של אירועים מהחיים כאמצעי לפיתוח מיומנויות למימוש הפוטנציאל האישי והבין-אישי (התמודדות עם גירושין, מוות, דחייה חברתית, מצבי לחץ וכ"ו).
5. טיול באלבום התמונות המשפחתי: מסע פסיכודרמטי אל המשפחה באמצעות התנסות חווייתית והתבוננות מחודשת באלבום התמונות.
6. ביוגרפיה / רה-ביוגרפיה: בדיקה ושינוי של סיפורי חיים אישיים המכתיבים דפוסי התנהגות.
7. אגדות ילדים בראי הפסיכודרמה.
8. תהליכים סוציומטריים בקבוצה: ליבון קונפליקטים חברתיים בכלים סוציומטריים; הבנת המונחים סוציומטריה, אטומים סוציאליים ומיפוי קבוצתי.
9. פסיכודרמה עם ילדים ונוער ואוכלוסיות מיוחדות: דרכי העבודה עם ילדים ונוער ועם אוכלוסיות חריגות באמצעות הכלים הפסיכודרמטיים; הצגת מקרה מתוך עבודתם של המורים עם האוכלוסיות הללו, ניתוח, שינוי פרספקטיבה ואינטגרציה מחדש.
10. סיכום ופרידה: סגנונות פרידה, פרידה קצרת מועד, פרידה ארוכה, פרידה סופית.

**היקף:** 5 מפגשים בני 6 שעות, בסה"כ 30 שעות אקדמיות

**מועד:** ימי רביעי בשעות 14:00-18:30, בתאריכים 20.1.2021; 27.1.2021; 3.2.2021; 10.2.2021

**מחיר:** ₪ 950

### **על המנחה:**

**ד"ר רוזי טליאס** - פסיכודרמטיסטית בעלת שם בין-לאומי; מנחת קבוצות; תרפיסטית באומנויות; מומחית לתורת התפקידים והאישיות; מרצה באקדמיה; מקימה ומנהלת של "תאטרון החיים" - המכון לפסיכודרמה ואימון למשא ומתן. מחברת הספר:

*Moreno's personality theory and its relationship to psychodrama: A philosophical, developmental and therapeutic perspective*

# "לאהוב את מה שיש": יסודות בשיטת "העבודה" של בירון קייטי

"אנחנו חשים סבל רק כשאנו מאמינים במחשבות שמתוכחות עם מה שיש.  
כשהכרה צלולה לגמרי, 'מה שיש' הוא מה שאנחנו רוצים"  
בירון קייטי

## מבוא

שיטת "העבודה" שפיתחה בירון קייטי היא תהליך של חקירת מחשבות מטרידות חוזרות ונשנות, שנועד לאפשר לנו לחיות בשלווה ובאהבה עם עצמנו ועם הסביבה. "העבודה" מבוססת על ההנחה שהסבל שלנו בחיים נובע משיפוטיות עצמיים, ביקורת על הזולת ומחשבות אשר לא מקבלות את המציאות כפי שהיא. השיטה מאפשרת לזהות את המחשבות המלחיצות, לחקור אותן בתהליך מובנה ואפקטיבי ולהגיע להבנות המאפשרות לנו לחיות ביותר חופש ושלווה, גם בלי שהמציאות משתנה.

## מטרות הסדנה

1. זיהוי של מחשבות אוטומטיות הגורמות לנו סבל
2. לימוד ותרגול של חקירת מחשבות על פי שיטת "העבודה" של בירון קייטי
3. שיפור היחסים שלנו עם עצמנו ועם הקרובים לנו
4. ראייה חדשה המאפשרת לנו לחיות ביותר חופש ושלווה

## תוכני הסדנה

1. מבוא לשיטת "העבודה" של בירון קייטי
2. הטייס האוטומטי - זיהוי מחשבה וניסוח של מחשבה לחקירה
3. חקירה של מחשבה בעזרת ארבע השאלות ושלושת ההיפוכים
4. שאלת העסקים - של מי השליטה בחיים שלנו?
5. שאלת הרווחים - מה תפקיד המחשבות המלחיצות?
6. שיפוט עצמי - איך תחיי את חיך ללא הביקורת העצמית?
7. מתנת הביקורת - מה אני יכולה ללמוד מביקורת של אחרים כלפיי?

**היקף:** 3 מפגשים בני 5 שעות אקדמיות, סה"כ 15 שעות אקדמיות

**מועד:** ימי שלישי בשעות 10:15-14:15, בתאריכים 2.3.2021; 9.3.2021; 23.3.2021

**מחיר:** 500 ₪

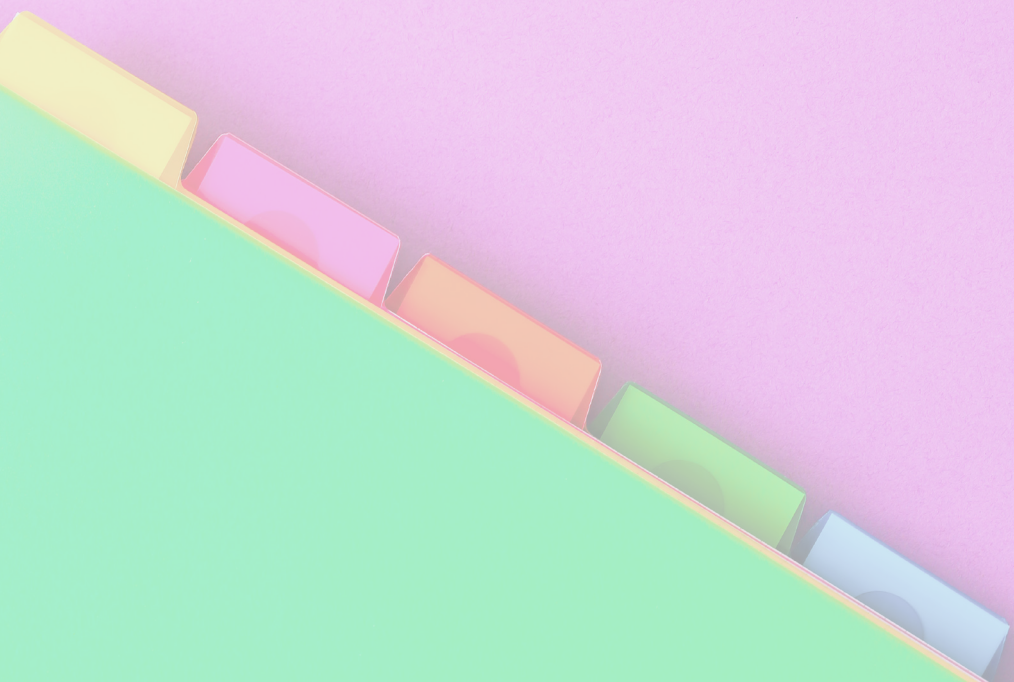
## על המנחה:

**ד"ר גלית ברנשטוק** - יועצת פילוסופית, מאפשרת מוסמכת בשיטת "העבודה" (מרכז פתח למחשבה), מנחת קבוצות ויועצת ארגונית; מייסדת "החופש להיות" - המרכז לפילוסופיה מעשית; חברת סגל הוראה במחלקה לחינוך ופסיכולוגיה באוניברסיטה הפתוחה ועמיתת הוראה באוניברסיטת חיפה; בעלת ניסיון רב בליווי תהליכים של התפתחות אישית, במפגשים אישיים ובמסגרת קבוצות; מלווה תהליכים באופן פרטי, במסגרת ארגונית, חינוך וארגונים עסקיים ומלמדת סדנה להתפתחות אישית באוניברסיטת חיפה.





# סדנאות מקוונות ומקוונות למחצה







## המוח הגמיש

כולנו מעוניינים לשלב בחיינו תהליכי למידה. להבין, לדעת, לתרום, לפעול... אבל איך לומדים? כיצד נוכל לשפר את הלמידה? בשנים האחרונות עולה לכותרות תחום מדעי חדש, נירו-פדגוגיה, המשלב בין מדעי חקר המוח לבין מדעי החינוך. הנירו-פדגוגיה מאפשרת הבנה ממוקדת ועמוקה של הפעילות המוחית המאפיינת את תהליכי הלמידה. הבנה זאת תמצא אצלנו את ביטויה במתן כלים מעשיים וטבעיים לשיפור יכולות הלמידה של כל אחד מאיתנו. בשני הסמסטרים הקרובים נפסע בשבילי המוח המסקרנים, ונבין טוב יותר את דרך פעולתו בכל הקשור ללמידה. שני שבילים ראשיים יעזרו לנו בהטמעת הלמידה בראי חקר המוח: בסמסטר הראשון נרחיב את ההבנה המדעית המכונה "המוח הגמיש" - מושג המאפיין יותר מכול את חקר המוח באלף השלישי. בסמסטר השני נשלב בין הנפש האנושית לתהליכי למידה; נאפיין את הרצף הקיים במכלול תפקודי הנפש, ונציג את היכולת הטבעית הקיימת בכל אחד מאיתנו ללמוד ולבטא "נפש בריאה בגוף בריא".

### מבנה הסדנה

הסדנה היא מקוונת בעיקרה. בתחילת הסמסטר תתקיים במכון מופ"ת הרצאת פתיחה בת 3 שעות פנים אל פנים, וכך גם בתחילת סמסטר ב' ובסוף הסדנה. כל ההרצאות האחרות הן מקוונות (המרצה בכולן הוא ד"ר יוסי חלמיש). ניתן יהיה להיכנס למחשב, לראות ולשמוע אותן באמצעות קוד אישי שיינתן לתקופת הסדנה (ייתן הסבר בהמשך).

### נושאי הסדנה

- "הקוד המוחי"
- רגש, מצב רוח והתנהגות
- מוח ותנועה
- מוח - בשר ודם
- הרגלי אכילה
- שינה וחלימה
- הזיכרון
- זיכרונות אמיתיים, זיכרונות מדומים
- התמצאות אישית ומרחבית
- אני חושב משמע אני קיים, האומנם?
- מלמידה אישית ללמידה חברתית
- היפנוזה, מדיטציה, דמיון מודרך וביופידבק
- הרצאה מסכמת - יישומי "המוח הגמיש" בהוראה (הרצאה נירו-פדגוגית)

- מצב רוח תקין ומצב רוח מופרע
- פחד, חרדה או סקרנות
- הנאות אובססיביות והתמכרויות
- הספקטרום האוטיסטי

**היקף:** 30 מפגשים בני 2 שעות אקדמיות, בסה"כ 60 שעות אקדמיות, החל ב-10/11/2020

**מועדי המפגשים הפרונטליים:** ימי שלישי בשעות 16:00-17:30, בתאריכים 22/6/2021 ; 9/3/2021 ; 10/11/2020

**מחיר:** 1,700 ₪

### **על המנחה:**

**ד"ר יוסי חלמיש** - בוגר בית הספר לרפואה של הטכניון; סיים פוסט-דוקטורט בנושא חקר המוח במכון ויצמן; פועל רבות ליישום בשטח של התובנות מתחום חקר המוח, במטרה לשפר את איכות החיים בכלל ואיכות החינוך בפרט.

# הכיתה כמרחב קומוניקציה

סדנה מעשית שבה יינתנו כלים לפיתוח מקצועי אפקטיבי בעזרת ייצוגים מהשיעור. המשתתפים יתנסו במהלך הסדנה בשימוש במגוון של טכניקות - משחקי תפקידים, תיעוד עצמי בווידאו, שיח מונחה, שילוב אומנויות, טכניקות ריאיון וסוציומטריה. המשתתפים יתנסו בכלים בעצמם בדרך של הצגה וניתוח סיטואציות הוראה קצרות מהכיתה.

האפשרות לתעד שיעור בווידאו היא פשוטה מבחינה טכנית וזמינה לכולם. היעילות הרבה של התיעוד העצמי ככלי לפיתוח מקצועי הוכחה מחקרית, אולם אנשי חינוך עדיין נרתעים מהטמעה של מצלמה בשגרת העבודה. בסדנה נלמד כיצד להפוך את מצלמת הטלפון האישי שלנו לכלי התפתחות מקצועי עוצמתי וידידותי. נלמד ליצור מרחב עבודה בטוח שיאפשר תיעוד עצמי, בווידאו ובכלים אחרים. חלק מהמפגשים יתקיימו באופן מקוון. נתנסה בניהול מפגש מקוון סינכרוני קבוצתי.

## מטרות הסדנה

- יצירת מרחב עבודה פתוח ובטוח במתכונת של קהילת מורים
- התנסות במגוון טכניקות להתבוננות בתרחישים מהכיתה בעזרת ייצוגים
- לימוד עקרונות לניתוח תיעוד עצמי בווידאו
- לימוד עקרונות לדיאלוג מעצים שמבוסס על ייצוגים מהשיעור
- שימוש בכלים מקוונים שיתופיים כמקום למפגש ושיח

## מבנה הסדנה

4 מפגשים פרונטליים בני 4 שעות שיתקיימו במכון מופ"ת, ו-5 מפגשים מקוונים

## מבנה המפגשים המקוונים:

פתיחה סינכרונית - שעה

2 שעות א-סינכרוניות על בסיס משימות שיוצגו בחלק הסינכרוני

## תוכנית הסדנה

סוג המפגש	מס' שעות	בין השעות	נושאי הלימוד	תאריך	יום	
מקוון	4	18:30-15:00	היכרות; ניסוח חוזה עבודה קבוצתי; התנסות בטכניקות של ריאיון אבחוני; שימוש בטלפון האישי ככלי תיעוד - מבוא	18/11/20	ד'	1

סוג המפגש	מס' שעות	בין השעות	נושאי הלימוד	תאריך	יום	
מקוון סינכרוני/א-סינכרוני	3	17:15-15:00	ניהול מפגש הוראה מתוקשב מבוסס על קטעי תיעוד וידאו - מבוא	25/11/20	ד'	2
פרונטלי	4	18:00-15:00	התנסות בצילום ובתיעוד עצמי; התבוננות ראשונית בתיעוד וידאו; הנחיית עמיתים מבוססת תיעוד (וידאו או אחר) משיעור - מבוא	2/12/20	ד'	3
מקוון סינכרוני/א-סינכרוני	3	18:00-15:00	הנחיית עמיתים מבוססת תיעוד משיעור - התנסות בקבוצות קטנות	9/12/20	ד'	4
פרונטלי	4	18:00-15:00	התנסות בשחזור סיטואציה מהכיתה לפיתוח הסתכלות רב-ממדית בשיעור מתועד; משחקי תפקידים - מבוא	23/12/20	ד'	5
מקוון סינכרוני/א-סינכרוני	3	17:15-15:00	שימוש בשיחות וידאו ובכלים שיתופיים בשגרת העבודה בכיתה - מבוא	30/12/20	ד'	6
מקוון סינכרוני/א-סינכרוני	3	17:15-15:00	שימוש בשיחות וידאו ובכלים שיתופיים בשגרת העבודה בכיתה - הצגת טכניקות	6/1/21	ד'	7
פרונטלי	4	18:00-15:00	עבודה עם עדויות וידאו משיעורים; Case study סיכום החלק הפרונטלי של ההשתלמות	13/1/21	ד'	8
מקוון סינכרוני/א-סינכרוני	2	16:30-15:00	סיכום החלק המתוקשב של הסדנה; הנחיה לקראת מטלת הסדנה	20/1/21	ד'	9

**היקף:** 30 שעות אקדמיות, החל ב-18/11/2020

**מחיר:** 950 ₪

### על המנחה

**עמי ברעם** - מנחה קבוצות; מטפל בפסיכודרמה; יוצר סרטים; מפתח ומוביל תוכנית וידאו דידקטיקה במכון ויצמן; בעל רקע של עבודה עם בני נוער ומבוגרים, נוער על הרצף האוטטיסטי, נוער בסיכון, מטופלים במחלקות לבריאות הנפש, חולים סופניים; מרצה במכללת סמינר הקיבוצים; יוצר סרטים דוקומנטריים - ערוץ 2, מוזיאון ישראל.

# מאב"י ור"ב לסיינפלד ומשחקי הכס: מפגשים מהסוג התלמודי

אנו מזמינים אתכם להצטרף להרפתקה נועזת, המנסה להחיות את השיח התלמודי סביב סוגיות החיים המאתגרות של דורנו באמצעות סדרת מפגשים במתכונת בית מדרש עכשווי וחדשני. בסביבה אינטרנטית ייחודית נפגשים אב"י ור"ב מהתלמוד העתיק עם סיינפלד, ודנים בדילמות העכשוויות ביותר.

העולם של ימינו מזמן לנו סוגיות מלהיבות ומפחידות כאחד. כך למשל פרשת MeToo הציפה סוגיות של מיניות, אינטימיות וכוח, פמיניזם ופוסט-פמיניזם: החל ב"טרור הליברלי" ובבעיית התקינות הפוליטי, עבור בשאלות של שיימינג והשימוש ברשתות החברתיות, וכלה באפשרות הרהביליטציה לפוגעים "מינוריים" יחסית (לואי סי.קיי, ארי שביט ואחרים).

סוגיות אחרות קשורות למהפכות הטכנולוגיות. העתיד הבדיוני כבר כאן - דילמות דוגמת הביוגניטיקה - בין "השבחת גזע" לבין שיפור חיי האדם? הארכת חיי אדם - בכל מחיר? השתלטות ה"מכונה" על האדם - "הרובוטים באים" ועוד.

## יישום לעולם החינוך

המשתתפים ירכשו את המיומנות להפעלת "סוגיא" - סביבה דיגיטלית חדשנית, מיומנות שתאפשר להם ליישמה בתחומי הדעת השונים שהם עוסקים בהם.

**היקף:** 2 מפגשים פרונטליים ו-8 מפגשים מקוונים, בסה"כ 30 שעות אקדמיות

**תאריכי המפגשים הפרונטליים:** ימי שלישי בשעות 18:30-21:30, בתאריכים

16/3/2021 ; 12/1/2021

**מחיר:** 950 ₪

## על המנחה:

**אודי ליאון** - איש קולנוע וטלוויזיה, איש חינוך ומומחה לתלמוד; הקים את בית הספר לקולנוע מעלה ואת קרן גשר לקולנוע רב-תרבותי; הוביל בשידורי סדרות דוגמת "מעורב ירושלמי" ו"עבודה ערבית".

# התפקודים הניהוליים של המוח: הקורס המעשי

חברת "בשביל המוח" בראשות ד"ר יוסי חלמיש פיתחה תוכנית מעשית לשיפור התפקודים המוחיים, ובהם התפקודים הניהוליים. בסדנה מעשית זאת נלמד על התפקודים הללו ועל הדרכים המעשיות לשפרם.

## מתכונת הסדנה

במהלך הסדנה יתקיימו שלושה מפגשים פרונטליים עם ד"ר חלמיש (בתחילת הסדנה, באמצעה ובסופה) במכון מופ"ת.

במהלך הסדנה ומדי שבוע יישלח בדוא"ל קישור לסרטון שהקליט ד"ר יוסי חלמיש. כל סרטון יתמקד בנושא תאורטי מסוים בחקר המוח, הקשור לארבעה תחומים מרכזיים:

1. שיפור מיומנויות קוגניטיביות (זיכרון, חשיבה, ריכוז ועוד)
2. שיפור מיומנויות רגשיות (פחד, בדידות, עצב, כעס ועוד)
3. שיפור מיומנויות חברתיות (אמפתיה, תקשורת בין-אישית והתנהלות חברתית)
4. שיפור התפקודים הניהוליים

## תהליך האימון המוחי יכלול שלושה שלבים חשובים:

1. היכרות עם נושאים תאורטיים מחקר המוח ועם המושגים הקשורים בהם
2. הבנה עמוקה של תכנים אלה
3. שיפור מעשי של מיומנויות החיים שנלמדו

תהליך ההפנמה יעשה בעזרת דפי תרגול אשר ילוו כל אחד מהסרטונים המוקלטים כקבצים מצורפים. דפי התרגול יכללו:

1. תיאור קצר של הנושא שנלמד בסרטון ושל התועלת האפשרית שיש בו
2. שאלות אשר יאפשרו לכל אחד לזהות את היכולות והקשיים הספציפיים שלו בהקשר של אותו נושא
3. אפשרויות לבחירה של אימון ותרגול מעשי באופן עצמי, בקבוצות ובחיי היום-יום

## בין הנושאים בסדנה

- זיכרון עבודה
- זיכרון רב-ערוצי
- איך מסייע הדמיון לזכור
- מוח משנה מציאות
- חיסון מנטלי
- מוטיבציה
- חוסר יכולת ליהנות

- שחיקה
  - שעמום
  - מחשבות טורדניות
  - חרדה
  - תנועה ורגש
  - זיכרון חדש וידע קיים
  - אמפתיה לאחר
  - אורח חיים בריא וזיכרון
  - התאוריה של ה-mind
  - אמפתיה רגשית
  - אמפתיה קוגניטיבית
- אין ציון על המטלות בסדנה

**היקף:** 15 מפגשים בני 2 שעות אקדמיות, בסה"כ 30 שעות אקדמיות, החל ב-9/3/2021

**תאריכי המפגשים הפרונטליים:** ימי רביעי בשעות 17:30-19:00, בתאריכים 22/6/2021 ; 9/3/2021

**מחיר:** 950 ₪

### **על המנחה:**

**ד"ר יוסי חלמיש** - בוגר בית הספר לרפואה של הטכניון; סיים פוסט-דוקטורט בנושא חקר המוח במכון ויצמן; פועל רבות ליישום בשטח של התובנות מתחום חקר המוח.

# למידה כדרך ולא כמטרה: פדגוגיה מתבוננת - עקרונות ותרגול

בשנים האחרונות מתפתחת גישה חדשה והופכת נפוצה ומשמעותית בשדה החינוכי. גישה זו מבוססת על שילוב בין תובנות שמקורן במסורות שהתפתחו במזרח ובמערב לבין ידע מתחומי מחקר חדשניים דוגמת חקר המוח וניורופסיכולוגיה. עיקרה של גישה זו, הנקראת פדגוגיה מתבוננת (Contemplative Pedagogy), הוא טיפוח התבוננות פנימית וקשיבות, התפתחות רוחנית, ומפגש קשוב עם האחר והסביבה.

בסדנה נלמד ונתנסה בדרכי הוראה של פדגוגיה מתבוננת המותאמות לדיסציפלינות שונות בשדה החינוכי, באמצעות כלים המבוססים על ארבעה שערים: תודעה (לדוגמה מיינדפולנס), יצירה, דיאלוג ותנועה.

## מטרות הסדנה

- היכרות עם האופנים השונים שבהם הפדגוגיה המתבוננת באה לביטוי בדיסציפלינות השונות בשדה החינוכי
- היכרות עם המקורות של הפדגוגיה המתבוננת, הנשענת על ידע שהצטבר במשך אלפי שנים בתרבויות ובמסורות שונות, בשילוב ידע מתחומי מחקר חדשניים דוגמת חקר המוח והניורופסיכולוגיה
- הבנה "איך המוח עובד", כדי לקבל תובנות בדבר האפקטיביות של שילוב פדגוגיה מתבוננת בחינוך
- מתן כלים לשילוב פרקטיקות של פדגוגיה מתבוננת בדיסציפלינות השונות, כדי להפוך את הלימוד של התכנים הדיסציפלינריים לאישי ועמוק יותר
- היכרות עם פרקטיקות קצרות מאוד וממוקדות (Integrated practice) מעולם הפדגוגיה המתבוננת שאפשר לשלבן בשיעורים. לעיתים חוויה קצרה מאוד של התנסות בפדגוגיה מתבוננת במהלך השיעור תביא למעורבות גבוהה הרבה יותר בלמידה. לדוגמה - שלוש נשימות ממוקדות מסייעות במיקוד בפעילות הנעשית ברגע ההווה
- היכרות והעמקה בקשר בין פדגוגיה מתבוננת לטיפוח מודעות עצמית ורגשית, פיתוח נוכחות, מוטיבציה, ניהול עצמי וחשיבה ביקורתית, התורמים לשיפור בריכוז ולהישגים בלימודים
- תרגול פרקטיקות של פדגוגיה מתבוננת כדי לתת למשתתפים כלים להתנסות בהתבוננות קשובה ומעמיקה בחוויית ה"כאן ועכשיו" דרך חוויה רגשית, גופנית ותודעתית. זאת תוך כדי הרחבה והעמקה של המודעות למגוון ה"קולות" בתוכנו, באחרים ובעולם



## מבנה הסדנה

הסדנה מקוונת בחלקה. בתחילת הסמסטר תתקיים במכון מופ"ת הרצאת פתיחה פרונטלית בת 4 שעות פנים אל פנים; בסוף הסדנה תתקיים הרצאת סיום פרונטלית בת 5 שעות.

כל ההרצאות האחרות הן מקוונות, וכל אחת בת 3 שעות. ניתן יהיה להיכנס למחשב, לראות ולשמוע אותן (ייתן הסבר בהמשך).

מס' מפגש	נושא עיקרי	סוג המפגש
1	המקורות והיסודות של הפדגוגיה המתבוננת (Contemplative Pedagogy); היכרות עם המקורות של הפדגוגיה המתבוננת, הכוללת ידע שהצטבר במשך אלפי שנים בתרבויות ובמסורות שונות, בשילוב ידע מתחומי מחקר חדשניים דוגמת חקר המוח והניורופסיכולוגיה	פרונטלי
2	הטמעה של עקרונות הפדגוגיה המתבוננת בתוכנית הלימודים בכיתה, וכיצד היא תורמת לפיתוח של מיומנויות חברתיות-רגשיות, לדוגמה: טיפוח היכולת להשהות תגובות אוטומטיות בקונפליקט, ובחירה של התגובה המיטבית	א-סינכרוני
3	דוגמאות להוראה של תחומי דעת מתוך תוכנית הלימודים שמשולבים בה תרגולים העוסקים בנוכחות, ניהול עצמי, מוטיבציה ואמפתיה, כאמצעי להוראת התכנים הללו	א-סינכרוני
4	הבנה "איך המוח עובד", כדי לקבל תובנות לאפקטיביות של שילוב פדגוגיה מתבוננת בחינוך	א-סינכרוני
5	פיתוח היכולות של תלמידים ומורים להפניית הקשב פנימה באופן מכון; להתבוננות ולחקר החוויה באופנים ראשוניים ואינטואיטיביים; ידע ותרגול	א-סינכרוני
6	היכרות עם פרקטיקות קצרות וממוקדות (Integrated Practice) מעולם הפדגוגיה המתבוננת שאפשר לשלב אותן בשיעורים	א-סינכרוני
7	פיתוח של נוכחות, לב, חוכמה ויצירה באמצעות שירים מרכזיים: תודעה, יצירה, גוף, דיאלוג	א-סינכרוני
8	שילוב פדגוגיה מתבוננת בהוראה של תחומי דעת מתוך תוכנית הלימודים	א-סינכרוני
9	מפגש סיכום: שיח והתנסות פרונטלית בתכנים שנלמדו בסדנה	פרונטלי

**היקף:** 30 שעות אקדמיות, המורכבות מ-2 מפגשים פרונטליים בני 4-5 שעות אקדמיות, ומ-7 מפגשים מקוונים בני 3 שעות אקדמיות, החל ב-8/3/2021

**תאריכי המפגשים הפרונטליים:** ימי שני, בתאריכים 8/3/2021; 14/6/2021

**מחיר:** ₪ 950

### **על המנחה:**

**יוסי בן אשר** - כיהן בתפקידים בכירים בארגוני היי-טק: בזק, TTI Telecom ועוד; היה חבר הנהלה וראש המנהל האקדמי במכללת סמינר הקיבוצים; ייסד ושותף בהטמעה של המרכז לפדגוגיה מתבוננת ומיינדפולנס במכללה; סיים לימודים בתוכנית ההכשרה למנהיגות מודעת שפותחה בגוגל; חוקר ומרצה על הקשר בין מנהיגות לפדגוגיה מתבוננת, מדעי המוח ואינטליגנציה רגשית.

# מנהיגות מבוססת אינטליגנציה רגשית

בסדנה יינתנו כלים לשיפור כושר ההתמקדות, האמפתיה והחוסן הנפשי, כדי להגיע למנהיגות אפקטיבית, לביצועי שיא ממושכים ולשיתופי פעולה. מנושאי הסדנה: מודעות עצמית, ניהול עצמי במצבי קונפליקט, מוטיבציה, אמפתיה ודיאלוג קשוב, ומנהיגות עם חמלה.

## מטרות הסדנה

- פיתוח של המודעות העצמית ויכולות הניהול העצמי, ושל ההבנה שאפשר לאמן כישורים אלה
- צלילה לעומק ליכולות האינטליגנציה הרגשית: מודעות עצמית, ויסות עצמי, מוטיבציה, אמפתיה ומנהיגות מבוססת חמלה
- תרגול מעשי למיקוד תשומת הלב (focus attention) ולפיתוח מודעות עצמית ואמפתיה, שהן הבסיס לשליטה עצמית ולמנהיגות מנצחת
- התמודדות עם עומס רגשי וריבוי משימות (open awareness)
- כלים להתמודדות טובה במצבי קונפליקט, מודל SBNNR
- התנסות בפרקטיקות ייעודיות ובפרקטיקות של "הרגע" - פרקטיקות "משולבות", ועריכת רפלקציה על השפעותיהן
- הבנה "איך המוח עובד", כדי לקבל תובנות לאפקטיביות של פרקטיקות אלה ולשפר את המיקוד, החדשנות והיצירתיות
- חיבור מחודש לערכים האישיים, העלאה במוטיבציה והפחתה של השחיקה

## המשתתפים ייהנו משיפור היכולות שלהם לאורך זמן

- הגברת המודעות העצמית והוויסות העצמי - שתי יכולות הליבה הראשונות של אינטליגנציה רגשית
- רכישת כישורים פרקטיים: מגוון פרקטיקות מיינדפולנס, כתיבת יומן אישי, טכניקות למודעות עצמית, הקשבה אמפתית והכנה לשיחות מאתגרות וקשות
- רכישת כלים לתקשורת בעלת תובנה ומודעות כלפי התחושות ונקודות המבט של אחרים

## הסדנה תכלול העברה וחשיפה של ידע בשלושה רבדים

1. שיתוף בידע, דיבור ושיח
2. התנסות והפנמה של הידע
3. מדעי המוח והצגת מחקרים עדכניים על תפקודי המוח

## מבנה הסדנה

הסדנה מקוונת בחלקה. בתחילת הסמסטר תתקיים במכון מופ"ת הרצאת פתיחה בת 4 שעות פנים אל פנים, ובסוף הסדנה תתקיים הרצאת סיום פרונטלית בת 5 שעות.

כל ההרצאות האחרות הן מקוונות, וכל אחת בת 3 שעות. ניתן יהיה להיכנס למחשב, לראות ולשמוע אותן (יינתן הסבר בהמשך).

**היקף:** 30 שעות אקדמיות, המורכבות מ-2 מפגשים פרונטליים בני 4-5 שעות אקדמיות, ומ-7 מפגשים מקוונים בני 3 שעות אקדמיות, החל ב-7/3/2021

**תאריכי המפגשים הפרונטליים:** ימי ראשון בשעות 14:00-17:30, בתאריכים 13/6/2021 ; 7/3/2021

מחיר הסדנה: ₪ 950

## על המנחה:

**יוסי בן אשר** - כיהן בתפקידים בכירים בארגוני היי-טק: בזק, TTI Telecom ועוד; היה חבר הנהלה וראש המנהל האקדמי במכללת סמינר הקיבוצים; ייסד ושותף בהטמעה של המרכז לפדגוגיה מתבוננת ומיינדפולנס במכללה; סיים לימודים בתוכנית ההכשרה למנהיגות מודעת שפותחה בגוגל; חוקר ומרצה על הקשר בין מנהיגות לפדגוגיה מתבוננת, מדעי המוח ואינטליגנציה רגשית.

## טבלת פעילויות ושכר לימוד

שם הסדנה	יום	תאריכים	שעות	היקף	מרצה	מחיר
<b>סדנאות פרונטליות</b>						
NLP Practitioner	ד	החל ב-21/10/2020	14:45-09:00	120 שעות	טלי בן יעקב	3,800 ₪
NLP Trainer	ג	החל ב-24/11/2020	14:45-09:30	120 שעות	טלי בן יעקב	7,500 ₪
NLP Master Practitioner	ד	החל ב-10/3/2021	14:45-09:00	120 שעות	טלי בן יעקב	3,800 ₪
SEL - למידה רגשית וחברתית	ב	26.10.2020	16:00-10:00	6 שעות	ד"ר עמליה רן אבי פארי	300 ₪
חינוך לזכויות אדם באמצעות קולנוע	ב	החל ב-23/11/2020	14:15-10:00	30 שעות	ד"ר טלי זילברשטיין	950 ₪
לכוון את המצפן: שיטת ההתמקדות	ג	החל ב-22/12/2020	19:15-15:30	30 שעות	ד"ר יעל בר לב	950 ₪
רכישת מיומנויות התנהגותיות בכלים פסיכודרמטיים	ד	החל ב-13/1/2021	18:30-14:30	30 שעות	ד"ר רוזי טליאס	950 ₪
"לאהוב את מה שיש": יסודות בשיטת "העבודה" של ביירון קייטי	ג	החל ב-2/3/2021	14:30-10:00	15 שעות	ד"ר גלית ברנשטוק	500 ₪
<b>סדנאות מקוונות ומקוונות למחצה</b>						
המוח הגמיש	ג	החל ב-10/11/2020	מקוון, למעט 3 מפגשים	60 שעות	ד"ר יוסי חלמיש	1,700 ₪
הכיתה כמרחב קומוניקציה	ד	החל ב-18/11/2020	מקוון למחצה	30 שעות	עמי ברעם	950 ₪
מאביי ורבי לסיינפלד ומשחקי הכס	ג	החל ב-12/1/2021	מקוון, למעט 2 מפגשים	30 שעות	אודי לאון	950 ₪
התפקודים הניהוליים של המוח: הקורס המעשי	ג	9/3/2021	מקוון, למעט 2 מפגשים	30 שעות	ד"ר יוסי חלמיש	950 ₪
למידה כדרך ולא כמטרה: פדגוגיה מתבוננת - עקרונות ותרגול	ב	החל ב-8/3/2021	מקוון, למעט 2 מפגשים	30 שעות	יוסי בן אשר	950 ₪
מנהיגות מבוססת אינטליגנציה רגשית	א	החל ב-7/30/2021	מקוון, למעט 2 מפגשים	30 שעות	יוסי בן אשר	950 ₪



### **לפרטים נוספים ולהרשמה**

**מינהל לומדים, טל' 03-6901426/401, פקס 03-6901481**

**יחידת הסדנאות, [sadnaot@macam.ac.il](mailto:sadnaot@macam.ac.il)**

**להרשמה מקוונת: <http://www.mofet.macam.ac.il/prof/sadnaot/Pages/Sadnaot/crises-1-2-2016.aspx>**

