

המכון הארצי למחקר ולפיתוח בהנשרת מורים ובחינוך

סדנת כתיבה אישית ברוח המיינדפולנס

ורד רפאלי

לראות את העולם בגרגר אחד / ובפרח – לראות את השמים,

להחזיק את האינסוף בכף היד / ונצח בשעה. (ויליאם בלייק)

כתיבה אישית, כמו תרגול מיינדפולנס, כרוכה בתהליכי התבוננות הפונים החוצה ופנימה. השילוב בין תרגול מיינדפולנס וכתיבה מזמין אותנו לגלות נתיבים ואופנים חדשים לכתיבה, להעמיק ולעדן את ההתבוננות ואת הביטוי לה ולהניח לרעשים פנימיים, שיפוטיות ומחסומי כתיבה.

סדנה זו מבקשת לפתח את אופני ההתבוננות החיצונית והפנימית, לטפח מבט רענן אל העולם, אל הזולת ואל עצמנו ולתת לה ביטוי בכתיבה.

הסדנה תכלול חמישה מפגשים בני שעתיים וחצי (שלוש שעות אקדמיות) כל אחד, במהלכם נתנסה בתרגולי מיינדפולנס שונים, נקרא טקסטים ונכתוב.

הסדנה מיועדת לאנשים ללא ניסיון או עם ניסיון בסיסי בתרגול מיינדפולנס שכותבים או רוצים להתחיל לכתוב.

הסדנה תתקיים בימי שלישי אחר הצהריים בין השעות 18:30 – 21:00.

סה"כ 15 שעות אקדמיות

נושאי המפגשים

מפגש		
1	21.5.24	יטיס אוטומטי ו'תודעת מתחיל': על התבוננות ככתיבה וכתיבה כהתבוננות, Doing, Being והאפשרות לשילוב ביניהם
2	28.5.24	כתיבה אינטואיטיבית, זרם התודעה בכתיבה, שוטטות וכתיבה
3	4.6.24	כתיבה חושית: חוויית הרגע כמרחב להתבוננות ולכתיבה
4	18.6.24	קולות, צלילים ומילים: מוזיקה, הקשבה וכתיבה
5	25.6.24	אובייקט, תמונה וטקסט: "לכתוב את" ו"לכתוב על", פרספקטיבה וזמן בכתיבה

ספרים מומלצים*

בארט, רולאן (1988). מחשבות על הצילום, הוצאת כתר.

ברגר, ג'ון (2012). על ההתבוננות, הוצאת פיתום.

ליניק, חגי (2022). דבר הדומה לצלצול פעמון, הוצאת פחם.

פרק, ז'ורז' (2020). לחשוב / למיין, הוצאת בבל.

*טקסטים ספציפיים לקריאה יינתנו במהלך הקורס

על המנחה

לומדת ומתרגלת מיינדפולנס מאז שנת 2009. PhD בפסיכולוגיה קוגניטיבית מאוניברסיטת סאות'המפטון, אנגליה. רכזת ומנחה בהתמחות 'כתיבה' במכון מופ"ת, בוגרת הקורס להכשרת מורי מיינדפולנס בגישת MBSR מטעם מכון מודע באוניברסיטת רייכמן, מלמדת מיינדפולנס במסגרות שונות ובמחלקה לחינוך באוניברסיטת בן גוריון, עוסקת בכתיבה ובצילום.