טבע ומהות

בית ספר לפסיכותרפיה ומרכז טיפולי

סילבוס

נתיבים לנוכחות

יצירת קשר



כלי הנחיה וטיפול מתקדמים ברוח הבודהיזם ותרפיות ממוקדות חוויה.

שיטות למיקוד הקשב והנוכחות (מדיטציות ומיינדפולנס) נמצאו יעילות בהעלאת רגשות חיוביים, בשיפור תפקודי קשב וריכוז, בהפחתה של תסמיני חרדה ודיכאון ועוד.

עם זאת גישות אלו אינן מתאימות לכל אחד ורבים מתקשים ליישמן בדרכם המוכרת והמסורתית, כמענה לכך אספנו ופיתחנו ב'טבע ומהות' דרכים יצירתיות לסייע לכל אדם להיות בקשב ובנוכחות, באופן המשלב ערוצי תקשורת מגוונים ובלתי ורבאליים. כך התבוננות, תנועה, דרמה, יצירה, ליקוט, ומשחקים אתגריים משמשים כנתיבים לנוכחות עם הטבע הפנימי והחיצוני ברגע הזה.

בחלקו המתקדם של הקורס נחקור מהם התנאים המאפשרים חוויית חיים של חופש ושל אלתור מתמשך. נלמד כיצד אלמנט האדמה מהווה גשר לחוויית בטחון, שייכות ויציבות ועל חשיבות האדמה ליצירת תנועת חופש בחיים. כמו כן נחקור את מצבה העדכני של האדמה בנפשנו ובגופנו ואת התנאים המעודדים צמיחה מתוכה.

המשתתפים יתנסו בהנחיית עמיתים ספונטנית ובלתי מתוכננת הנשענת על עקרונות ה-Present Therapy. כמו כן נזהה את האיכויות הנדרשות מאיתנו כאנשי טיפול, חינוך והדרכה, בשביל לייצר תנאים המעודדים ביטחון, צמיחה וחופש.

מטרות הקורס

1. רכישת כלים ומיומנויות של הגישה לשם יישומם בעבודת ההנחייה, הטיפול ובחיים בכלל.
2. הרחבת היכולת להנחות קבוצות בתוך מצבי עמימות ואי ידיעה.
3. טיפוח נוכחות מודעת לכל הרבדים של החוויה.
4. טיפוח גישה הרואה בטבע מרחב חווייתי ומשחקי.
5. התבהרות בנוגע למסע האישי ולמתנה הייחודית שיש לכל משתתפ/ת מעצם נוכחותו/ה בעולם.

הקורס כולל

23 מפגשים ו-2 סדנאות מרוכזות בים ובמדבר.
סה"כ 200 שעות אקדמאיות.

ימי חמישי, 9:00-14:30.
מפגש ראשון: 19.11.26
מפגש אחרון: 27.5.27

מיקום: יער בית קשת

שנה א. 2026-2027.

חלק א. מבט פסיכולוגי, בודהיסטי ואנתרופולוגי על מהות ההוויה.

19\11	מפגש פתיחה: מבוא לגישת ה-Present therapy, שלושת גורמי הריפוי - קשר אנושי מיטיב, נוכחות חומלת וחיבור לטבע \ אסי שורק.
25-27\11	סדנת מדבר, יום 1: מפגש חווייתי עם שלושת גורמי הריפוי: נוכחות קשובה, קשר אנושי מייטיב וחיבור עם הטבע והכרות עם ארבעת מרכיבי ה- Present Therapy. יום 2: חקירת המושג נוכחות דרך גישות טיפול ממוקדות חוויה – אינטגרציה בין אקו-פסיכולוגיה, גישת האקומי ותנועה אותנטית. יום 3: הטבע כמשאב נפשי בתוך מרחב חווייתי שנע בין השלכה להשראה מן הטבע.
03\12	עיבוד סדנת המדבר – מבוא לפסיכולוגיה בודהיסטית ולמושג 'נתיבים לנוכחות'. הנחיות לבניית סטינג במרחבים ובזמנים משתנים באופן שתומך בנוכחות מלאה. על הקשר בין סטינג לבין העמדה האוטיסטית מגעית של אוגדן \ אסי שורק.
10\12	חופשת חנוכה
17\12	כלי טיפול והנחייה המשלבים את התפיסה הבודהיסטית והשהייה בטבע כדי לתמוך בנוכחות מלאה וערה וחומלת \ אסי שורק.
24\12	מחקרים עדכניים על מצבי Flow והתרומה שלהם בחקר הנוכחות \ ד"ר דני נוה.
31\12	על נוכחות ותפיסת העצמי בהשראת לקטים ציידים – תובנות בנוגע לנוכחות ולחיבור טבע-אדם בהשראת שבט בדרום הודו, אשר עובר בימים אלו את המהפך מחיי ליקוט וציד לחיים חקלאיים \ ד"ר דני נוה.

תאריך חלופי לסדנת מדבר - 20-22.01

* התכנים והמנחים בכל תאריך עשויים להשתנות בהתאם לתנאי הטבע וצרכי הקבוצה.

שנה א. 2026-2027.

חלק ב. לשחק את החיים.

07\01	מושגיו של וויניקוט בנוגע לקשר בין בריאות נפשית לבין יכולתו של האדם לשחק \ אסי שורק.
14\01	דרמה ואלתור ככלים לטיפוח יצירתיות בקרב המנחה והמטפל \ נעמה תל צור.
21\01	דרמה ואלתור ככלים לטיפוח יצירתיות בקרב המנחה והמטפל \ נעמה תל צור.
28\01	תנועה עם הטבע \ מיכל שטרנבך.
04\02	תנועה עם הטבע \ מיכל שטרנבך.
11\02	חופשת טרימסטר (אופציה למפגש השלמה).
18\02	על אינסוף בתוך החיים - נקודת מבט חוצת תרבויות \ ד"ר דני נוה.
25\02	צלילים והפקת צלילים כנתיב לנוכחות, מכלי נגינה, מן השקט ומצלילי הטבע \ גיא זנדמן.
04\03	מפגש עיבוד אמצע \ אסי שורק ויסמין דקל פנחסי
11\03	מפגש מסכם: במה פתוחה ואלתור \ נעמה תל צור וגיא זנדמן.
18\03	תיאוריות ועקרונות מנחים בהנחיית קבוצות \ אסי שורק.

* התכנים והמנחים בכל תאריך עשויים להשתנות בהתאם לתנאי הטבע וצרכי הקבוצה.

שנה א. 2026-2027.

חלק ג. חיבור לטבע כשותף מרפא והנחיית עמיתים.

25\03	חופשת פורים
01\04	ליצור מרחב המעודד צמיחה והשראה לחוויית חיים של חופש ושל אלתור מתמשך \ אסי שורק.
08\04	הנחיית קבוצות בתנועה \ מיכל שטרנבך.
15\04	הנחיית עמיתים \ אסי שורק.
22\04	חופשת פסח
29\04	חופשת פסח
06\05	הנחיית עמיתים \ אסי שורק.
13\05	חיבור ליעוד דרך 4 האלמנטים \ אסי שורק ויסמין דקל פנחסי.
19-20\05	סדנת ים: יום 1: התנסות בהנחיית עמיתים – הבנת האיכויות הנדרשות מאיתנו כאנשי טיפול, חינוך והדרכה, בשביל לייצר תנאים המעודדים חיים של חופש ושל אלתור מתמשך. יום 2: הים כמרחב התפתחות: טיפוח אי ידיעה בתיאוריה של ביון. הנחיית עמיתים.
27\05	מפגש סיום: מפגש סיכום ופרידה – הטבע כתומך בתהליכי פרידה.

* התכנים והמנחים בכל תאריך עשויים להשתנות בהתאם לתנאי הטבע וצרכי הקבוצה.

שנה ב. 2027-2028.

~ בשנה ב' יתקיימו 3 סדנאות מרוכזות ו-3 מפגשי אינטגרציה בימי שישי, סה"כ 117 שעות אקדמאיות.
מיקום: משתנה, ברחבי הארץ.

<u>מטרות שנה ב':</u>

- להעמיק את חוויית החיבור לטבע כגורם חוסן בתקופה של אי וודאות.
- לטפח את גוף היצירתיות הפנימי, את תחושת החופש ואת חוויית המשחקיות עם החיים.
- לתמוך ביכולת ובהעזה להביא את עצמי במלואי לעולם, על כל מתנותיי.
- להעמיק את ההכרות עם כלי טיפול מתוך גישת הפרזנט תרפי לשם עבודה פרטנית וקבוצתית.

תכני שנה ב' יתפרסמו בשנה הבאה.

<u>צפייה במפגש ההיכרות של התכנית</u>



דוא"ל משרד
ptherapy@tevamauht.org

טלפון משרד - ענברי
054-580-9323

וואטסאפ בלחיצה