



התכנית התלת-שנתית להכשרת מטפלים בגישות מבוססות מיינדפולנס

שנה א' תשפ"ד

קיבוץ חצרים, ימי רביעי, 13:00 – 16:00

סמסטר א'

מיקום	מנחה	נושא	תאריך	
חצרים	ד"ר עודד ארבל	פתיחה. אופי הלמודים ודרישות הקורס, למידה כחקירה פנימית. מדיטציה: מה, למה ואיך, היכרות.	18/10/23	1
חצרים	עודד	הראייה הבודהיסטית של הסבל, כנובע מהבנה שגויה של טבע המציאות והחיים.	25/10	2
חצרים	עודד	מאפייני המציאות. התהוות גומלין.	01/11	3
חצרים	עודד	מאפייני המציאות. סבל, ארעיות והשתנות. רלבנטיות קלינית – הדגמה ותרגול	08.11	4
חצרים	עודד	הפנים השונות של תהליכי התודעה השפה, המושגים והמציאות. התודעה ותמונת המציאות, שיבושי התודעה. איך נוצר סבל?	15.11	5
טל שחר	נחי אלון	ריטריט - התודעה ותעתועיה. כיצד התודעה מייצרת מצוקה וסבל? חמשת המצרפים.	22.11	6
חצרים	עודד	מיינדפולנס – שורשים בודהיסטיים ופרקטיקה קלינית עכשווית. תראפיות "הגל השלישי". דיכאון, מיינדפולנס, והחיבור בין השניים.	29.11	7
חופשת חנוכה				
חצרים	עודד	התהוות גומלין וחמלה – המרכבה הגדולה של החמלה. חמלה ודרך הבודהיסטוה כמצפן טיפולי. מבוא לזן בודהיזם.	20.12	8
טל שחר	עודד	ריטריט – ארבעת הבסיסים של תשומת הלב (סאטיפטאנה סוטה)	27/12	9
חצרים	עודד	מיינדפולנס – המשך. התערבויות קבוצתיות מבוססות פרוטוקול. סקירת המחקר העכשווי בשדה הקליני.	03/01/2024	10
חצרים	עודד	מרכזיות המימד הגופני בשדה האימון המדיטטיבי והטיפול מבוסס המיינדפולנס	10/01	11
חצרים	עודד	סיכום הסמסטר והשלמות	17/01	12



סמטר ב' תשפ"ד

מיקום	מנחה	נושא	תאריך	
חצרים	עודד	בסיסי החשיבה הבודהיסטית כעמדה אתית להתנהלות בעולם. ארבע האמיתות הנאצלות והרלבנטיות הקלינית שלהן	06/03	1
			13/03	2
			20/03	3
טל שחר	עודד	ריטריט – פסיכותרפיה מבוססת חוויה - מבוא	27/03	4
חצרים	עודד	בסיסי החשיבה הבודהיסטית כעמדה אתית להתנהלות בעולם ארבע האמיתות הנאצלות והרלבנטיות הקלינית שלהן	03/04	5
			10/04	6
חופשת פסח				
חצרים	עודד	עקרונות יסוד בפסיכותרפיה מבוססת חוויה, הדגמה, תרגול והמשגה	08/05	7
חצרים	עודד	כיסופים אל הנכון. עשייה נכונה, חופש, הקשבה וטיפול. ארבע האמיתות הנאצלות והרלבנטיות הקלינית שלהן. הדגמה והדרכה קלינית	15.05	8
חצרים	עודד	ריקות והתהוות גומלין.	22.05	9
טל שחר	עודד	ריטריט ה'אני': עובדת היסוד של המציאות או אשליה? ההשלכות של המושג האשלייתי של ה'אני'.	29.05	10
חצרים		פסיכותרפיה בהשראה בודהיסטית – איסוף המושגים ובחינת הרלבנטיות הקלינית	05/06	11
חופשת שבועות				
חצרים	עודד	סיכום והשלמות	19/06	12