

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס



סמסטר 1 שנה 2020

בית ספר: בית ספר לאודר לממשל, דיפלומטיה ואסטרטגיה B.A.

מיצוינות – קידום חוסן ומיצוי עצמי

מרצים/ות:

פרופ' דניאל חמיאל dhamiel@runi.ac.il

עוזרי/ות הוראה:

גב' רינת לופו rini.lupu@post.runi.ac.il

גב' דפנה רהב rahav.dafna@post.runi.ac.il

גב' קשת אביה מנדלוביץ keshet.mendelovits1@post.runi.ac.il

גב' ירדן גבאי yarden.gabbay@post.runi.ac.il

מספר הקורס:	סוג הקורס:	שעות שבועיות:	נקודות זכות:
4757	שיעור	2	2

דרישות הקורס:	קוד קבוצה:	שפת לימוד:
עבודה מסכמת	201475701	עברית

תנאי קדם

במידה ולמדת את אחד מהקורסים הרשומים מטה, בעלי תוכן זהה, לא תוכל להירשם לקורס מיצוינות – קידום חוסן ומיצוי עצמי (4757):

7620 - מיצוינות – קידום חוסן ומיצוי עצמי

נושאי הקורס:

איזון פסיכו-פיזיולוגי – הדגמה וזיהוי של הדריכות הפיזית ודגש על תרגילי איזון של נשימה ושרירים. התערבות בנקודות ההשפעה של הגוף על הנפש.

איזון מחשבתי – זיהוי מחשבות מכשילות ועבודה עליהם ברוח הגל השלישי של הגישה הקוגניטיבית התנהגותית. זיהוי הסיבות להחזקה במחשבות והיותור עליהם בעזרת מודל קצר וזמין. המשמעות של לתת מקום לחשיבה שלילית באופן מוגבל כדי לאפשר ונטילציה וכדי להתפנות לעשיה. הוקרת תודה ונתינת מקום לחיובי באופן אקטיבי ומרכיבים נוספים מהפסיכולוגיה החיובית.

איזון רגשי – שיום רגשות, זיהוי רגשות, מציאת איזון בין להיות עם רגש ומניעת הצפה רגשית. תשומת לב להתנהגויות הימנעותיות כדי שלא להחשף לרגשות מסויימים ומציאת דרך להתמודדות מאוזנת איתם. איך מזהים התניות רגשיות ואיך לא נותנים להם להפעיל אוטמטית את האדם.

איזון בין אישי וקבוצתי – נתינת מקום לאני ולאחר. הכוונה להקשבה והתייחסות אסרטיבית לאחר שיש בה איזון בין קבלת עצמי וקבלת האחר. שימוש בקבוצה ככוח מחזק. הכוונה מחוץ לאני כדרך לחיפוש משמעות.

איזון ושליטה במיקוד הקשב - איזון בין beingי doingי . איך משתמשים במחשבות ככלי ולא כגורם המשליט "טרור" על האדם. היכולת לשים לב למחשבות, רגשות ותחושות גופניות ולהשאר ברגע. היכולת לחיות עם בעיות לא פתורות. תרגול של מיינדפולנס ביום יום.

אכילה מאוזנת ופעילות פיזית מאוזנת – איך מווסתים אכילה ופעילות פיזית באופן בריא, מהנה ולא אובססיבי. רצוי להעזר כאן במרצים מבחוץ.

מטרות וערכים ומידות – זיהוי ערכים ומטרות אישיות ובדיקת ההלימות ביניהם. איך להציב מטרות נמישות כדי לא להתקע ולחיות בניגוד לערכים. החיים כהרפתקה לגילוי ולמימוש עצמי בניגוד לתפיסת החיים כמבחן. ההישגים כמכוונים ולא כשופטים. התמודדות עם שאלת הפרפקציוניזם וחלוקת המשאבים בתחומים שונים בחיים. מידות שנגזרים מערכים.

אושר ומשמעות – הנאה, סיפוק, אושר ומשמעות - על מה ניתן להשפיע ועל מה לא ניתן להשפיע ביצירת אושר. שימוש בתכנים של הפסיכולוגיה החיובית.

התכנים יכוונו לאתגר את הסטודנטים בחייהם כיום: הגמשה ושיפור של מודל ההתמודדות עם הלימודים החדשים, זוגיות, עבודה, קשר לקהילה והאיזון ביניהם.

התכנים יכוונו לאתגר את הסטודנטים בחייהם כיום: הגמשה ושיפור של מודל ההתמודדות עם הלימודים החדשים, זוגיות, עבודה, קשר לקהילה והאיזון ביניהם.

מטרות הקורס

תקציר: בקורס נתייחס לאספקטים שונים של החוסן, בריאות של גוף ונפש. ננסה לבנות מודל שמאפשר חתירה למיצויינות ומצויינות תוך הנאה וסיפוק מהדרך להשגת מטרות, וגילוי של הכוחות והחולשות האישיים. מודל שמאפשר גם נחישות וגם גמישות ביחס למטרות ומייצר איזון בין הדרישות השונות של תחומי החיים. במפגשים נתייחס לאספקטים גופנים, חשיבתיים, רגשיים, רוחניים ערכיים ונרכוש טכניקות שיעזרו להתפתחות בתחומי החיים השונים. יושם דגש על אפליקציה של הכלים לשיפור רווחת החיים

האקדמיים וההישגים האקדמיים, על התנהלות לימודית ולחצים לימודיים כולל התמודדות עם חרדת ביצוע וחרדת מבחנים.

הרעיון המרכזי הוא **התנעה של תהליך של אימון אישי באופן עצמי (עזרה עצמית)** שאותו ימשיך הסטודנט באופן עצמי בהמשך הלימודים ובכלל

בקורס זה 13 מפגשים, מתוכם 4 מפגשים פרונטליים ו-9 מוקלטים. בנוסף 2 מפגשים קטנים עם עוזרת ההוראה.

מטרות הקורס: לעזור לסטודנטים שמתחילים את לימודיהם לחזק את ה-Well-being או החוסן הכללי שלהם ולבנות מודל התמודדות מרגש ולא מבחני של "מיצוינות" עם האתגרים האקדמיים והכללים המצפים להם.

בקורס זה 13 מפגשים, 4 מפגשים חיים ו-9 מוקלטים, שמתייחסים לאספקטים שונים של החוסן, בריאות של גוף ונפש. ננסה לבנות מודל שמאפשר חתירה למיצוינות ומצוינות תוך הנאה וסיפוק מהדרך וגילוי של הכוחות והחולשות האישיים. מודל שמאפשר גם נחישות וגם גמישות ביחס למטרות ומייצר איזון בין הדרישות השונות של תחומי החיים. במפגשים נתייחס לאספקטים גופניים, חשיבתיים, רגשיים, רוחניים ערכיים ונרכוש טכניקות שיעזרו להתפתחות בתחומי החיים השונים. יושם דגש על אפליקציה של הכלים לשיפור רווחת החיים האקדמיים וההישגים האקדמיים, על התנהלות לימודית ולחצים לימודיים כולל התמודדות עם חרדת ביצוע וחרדת מבחנים.

הרעיון המרכזי הוא **התנעה של תהליך של אימון אישי באופן עצמי (עזרה עצמית)** שאותו ימשיך הסטודנט באופן עצמי בהמשך הלימודים ובכלל. הסטודנט יתחיל את התהליך כדי להתקרב להשגת מטרות אלו באופן עצמאי בהמשך חייו. התהליך הוא ברובו אישי אך יש בו גם את המרכיב של השיתוף עם האחר וההתייחסות לאחר והוא יכול גם לעזור בהורדת הניכור ובהיבוא של הסטודנט לסטודנטים אחרים במרכז כבר בתחילת הלימודים.

נעבוד על ניהול מאוזן של הגוף, של מחשבות ורגשות, ודרך לאפשר/ליצור חווית שליטה בעולם תובעני ותחרותי מול הדרישות הפנימיות של האדם וההיצוניות של העולם. נעזור למשתתף לזהות את רצונותיו, לבחור את ערכיו ולנוע לקראת מיצוי יכולותיו על ידי הצבת מטרות גמישות המכוונות למימוש ערכיו. נעזר באבחנה בין מטרות בעלות אופי משתנה וגמיש וערכים קבועים. נעבוד על מרכיבים גופניים, מרכיבים רגשיים, חשיבתיים, ערכיים ועל רכישת שליטה במיקוד הקשב.

רציונאל:

ברמה הקהילתית ניתן לתת מענה מספיק רק לאחוז קטן מהאנשים שסובלים מהפרעות רגשיות שונות. היום יותר ויותר מתחוו שהדרך הטובה ביותר להתמודד עם קושי זה היא בהתערבויות מניעתיות בצמתים של החיים בהם נוספים אתגרים חדשים. יש יותר ויותר מחקר שמראה שניתן לבנות ולחזק כישורי חיים בדרך של התערבויות מניעתיות בצמתים אלו. בנקודות הצומת יש פוטנציאל לקושי אך גם פוטנציאל של גדילה. אחד מהנקודות האלו היא בלי ספק התחלת הלימודים האקדמיים. כך לדוגמה ידוע כי כ-25% מהסטודנטים סובלים מחרדת בחינות וחלקם יפתחו אותה במהלך הלימודים האקדמיים. סטודנטים רבים תופסים את התחלת הלימודים כהתחלת החיים הבוגרים האחראים ומגיבים לכך בקושי רב. אין כל דרך לטפל בכל כך הרבה אנשים במצוקה. עבודה בסיסית על כישורי חיים רלבנטיים (ולא למשל בצורה ישירה על חרדת מבחנים) תשפיע בצורה משמעותית על יכולת הסטודנטים להתמודד טוב יותר עם חרדת מבחנים, פרזנטציות, מטלות אקדמיות אחרות. קורס זה יעסוק באופן רחב יותר ברכישת כלים שישיעו לא רק על אספקטים אקדמיים אלא על מרחבי החיים השונים של הסטודנט.

**דרישות מהסטודנטים ומבנה ציון הקורס:**

- נוכחות חובה בארבעת המפגשים הפרונטאליים
- שמיעת 9 מפגשים אינטרנטיים ותרגול שלהם.
- שיבוץ והגעה למפגש קבוצתי עם עוזרת ההוראה באתר הקורס
- הגעה למפגש קבוצתי גדול עם עוזרת ההוראה
- בחמשת השבועות האחרונים של הקורס כל סטודנט יבחר **משימה אישית** עליה הוא רוצה לעבוד באופן מיוחד ועליו יפעיל את הכלים שלמד בקורס. נושא זה יכול להיות מהתחום האקדמי, או האישי, זוגי, משפחתי, רפואי (התמודדות עם כאב פיזי, עם מצב רוח מתמשך לא טוב, קושי בהתמסרות ללימודים, שינוי באכילה או שינוי בפעילות גופנית, הקשבה לאנשים אחרים...). בחירת הנושא תתואם עם המתרגל שיעזור במידת הצורך גם בבחירה עצמה. הסטודנט יחפש דרך להעריך את הקושי שלו באופן שיוכל לכמת אותו לפני ובתום ההתערבות האישית כמו גם את התרגול שיעשה במהלך ההתערבות. המתרגל והסטודנטים המשתתפים בקבוצה יחויבו לסודיות אם כי הסטודנט יכול כמובן לבחור את רמת השיתוף עם הקבוצה ועם המתרגל בה הוא מעוניין.
- הסטודנט יוריד מאתר הקורס 9 מפגשים מוקלטים, מפגש אחד לשבוע, ישמע את המפגש ויתרגל על פי המתבקש. הוא ישלח דיווח קצר בכל שבוע על התרגול שלו למתרגל אליו הוא מקושר (יישום ותובנה). כל סטודנט יוכל להכנס לפורום של המתרגל שלו כדי לשאול שאלות.
- כל סטודנט יקבל manual עם תכני הקורס המרכזיים, מאמרים לקריאה ועם התרגולים.
- בסוף הקורס יסכם הסטודנט את ההתערבות שביצע ואת תרגוליו במהלך הסמסטר בפורמט שיקבע מראש.
- **הציון בקורס זה יכנס לממוצע הציונים. על הסטודנט לעמוד בדרישות הקורס שתוארו לעיל כדי לעבור אותו בהצלחה. כל דבר אותו לא יגיש/לא יגיע הסטודנט יגרום להורדה של 10 נק מהציון.**

אז איך מקבלים 100?

- נוכחות במפגש הקטן עם המתרגלת- חובה
- נוכחות חובה בארבע מפגשים פרונטאליים מתוך חמישה (4 המפגשים בכיתה עם המרצה ו1 בקבוצה גדולה המתרגלת).
- הגשת 10 מתוך 12 יישומים ותבונות שבועיות.
- אי עמידה באחד מתנאים אלו יוריד 10 נקודות.

**רשימת קריאה:**

Dawn Clifford et al (2015). Impact of Non-Diet Approaches on Attitudes, Behaviors, and Health Outcomes: A Systematic Review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. /Volume 47, Number 2, p. 143-155

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta

Leary M.R. (2004). *The Curse of the Self: Self-Awareness, Egotism, and the Quality of Human Life* 1st Edition, Oxford University Press
לעצמנו כשאנחנו טועים, נהיה מאושרים יותר. תורגם על ידי תומר בן אהרון ברשת עבור המגזין האלקטרוני אלכסון.

Peper, E., Gibney, K. H., & Holt, C. F. (2002). *Make health happen: Training yourself to create wellness*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt

Santorelli, S. (2010). *Heal thy self: Lessons on mindfulness in medicine*. Harmony

גולמן, ד. (2007). אינטליגנציה חברתית- המדע החדש של יחסי אנוש. ידיעות אחרונות.

קורנפילד ג'. (2011). דרך הלב. מודן.

הרצאות:

[Amy Cuddy: Your body language shapes who you are. https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=en](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=en)

Jeffrey Schwartz: How Mindfulness Can Change Your Brain. <https://www.youtube.com/watch?v=MmREWz6jVnE>

Richard Davidson: The Four Constituents of Well-Being. <https://www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQiTI>

<http://youtu.be/kWjuJxvWdFc> Matthew Whoolery: How to be unhappy. | TEDxLSRCollege