

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס

סמסטר 2 שנה 2023



בית ספר: בית ספר אריסון למנהל עסקים תואר שני M.A. בהתנהגות ופיתוח אר

מיינדפולנס, מוח וארגונים

מרצים/ות:

פרופ' נאוה לויט בן נון navalb@runi.ac.il

עוזרי/ות הוראה:

גב' הילן שרה נבות hilan.navot@post.runi.ac.il

מספר הקורס:	28930	סוג הקורס:	שיעור	שעות שבועיות:	2	נקודות זכות:	2
דרישות הקורס:	עבודה מסכמת	קוד קבוצה:	232289301	שפת לימוד:	עברית		

נושאי הקורס

נושאי הקורס הם:

1. מנגונים מוחיים ופסיכולוגיים העומדים בבסיס בריאות ורווחה נפשית
 2. מיינדפולנס כתכונה וכתרגול
 3. המדע מאחורי ההשפעות המיטיבות של תרגול מיינדפולנס - השפעות על מערכת העצבים, הגוף, היבטים פסיכולוגיים, היבטים בינאישיים
 4. ארגון קשוב (mindfulness organization) לעומת מיינדפולנס ארגוני (Organizational mindfulness)
 5. מיינדפולנס ושינוי ארגוני
 6. איכויות מיינדפולנס במודלים ארגוניים
 7. דוגמאות לפרקטיקות ארגוניות מבוססת מיינדפולנס
-

מטרות הקורס

מטרת הקורס הינה להפגיש את הסטודנטים עם הידע המדעי, התיאורטי והיישומי הקיים כיום לגבי שימוש בתרגולים של מודעות ותשומת לב (תרגול מיינדפולנס) לטיפול בריאות ורווחה נפשית בקרב ארגונים והעובדים שבהם ולהניע שינויים ארגוניים מיטיבים. לשם השגת מטרה זו, ישלב הקורס למידה עיונית יחד עם התנסות מעשית.

בחלק העיוני ירכשו הסטודנטים ידע תיאורטי על גישות תרגול המיינדפולנס, על השורשים הבודהיסטים של התרגול, על ההתאמה לגישות טיפול ותרגול מערביות, וכן הידע המחקרי (פסיכולוגי, ארגוני וחקר מוחי) הרב שנצבר לגבי ההשפעות של מיינדפולנס על תפקוד ורווחת נפשית של האינדיבידואל, וכן על ההשפעות של מיינדפולנס בקונטקסט ארגוני.

מטרת החלק המעשי היא לחבר את הידע העיוני עם ההתנסות אישית. על מנת לאפשר חוויה והתנסות אישית, החלק המעשי של הקורס יתבסס בחלקו על פרוטוקול התרגול MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) יחד עם התנסויות של כלים בתחום הארגוני. בבסיס הפרוטוקול מתקיים תהליך קבוצתי שמאפשר טיפוח הוויה המתאפיינת באיכות של מודעות וקשב (מיינדפולנס), היכולת לתרגל ולפעול, להקשיב ולתקשר מתוך מודעות קשובה, והעמקת היכולת להיות בקשיבות לגוף, הן במנוחה והן בתנועה. תהליך זה כולל תרגול שבועי בכיתה וכן תרגולים בבית. השאיפה בחלק המעשי היא לאפשר לסטודנטיות/ים לבדוק בעצמם את ההשפעות של תרגולי המיינדפולנס השונים, את המורכבות והקשיים שיכולים לעלות מחד ואת הפוטנציאל הרחב של התרגול מאידך. תוך כדי העמקה בתרגול עצמו, נבחן יישומים שונים של המיינדפולנס ברמת הפרטים בארגון וברמת הארגון עצמו תוך כדי הבחנה בין המושגים organizational mindfulness | mindful organization ובחינה כיצד איכויות של מיינדפולנס יכולות לתמוך בשינוי ארגוני.

דרישות הקורס: השתתפות פעילה (נוכחות בלפחות 10 מהמפגשים) ותמיכה בתהליך הקבוצתי בחלק המעשי-סדנאי, ומענה על מטלות החלק העיוני (ברובם עבודה בתוך מערכת המודל). על מנת שהקבוצה תוכל להפיק את המירב, המשתתפים/ות יתבקשו לעשות מאמץ ולהקדיש כ-20 דקות ביום לתרגול ביתי במשך כ-4 ימים בשבוע לפחות לפי הנחיות הקורס.

הרכב הציון: 45% מטלות עיוניות במהלך הקורס במודל (רובן פתוחות מראש עם טווח הגשה רחב), 15% השתתפות פעילה בחלק המעשי (הגשת רפלקציות ונוכחות), 40% הגשת עבודה מסכמת בזוגות.

מבנה ציון הקורס

חלק עיוני (85% מהציון הכללי*) כולל:

- עבודות במהלך הסמסטר (45% מהציון הכללי):
- מעבר על סרטונים שעוסקים בחלקים המדעיים והתיאורטיים קריאת מאמרים תיאורטיים ומחקריים
- לימוד קונטמפלטיבי (תרגילי הירהור)
- למידת עמיתים
- עבודת סיכום בזוגות (40% מהציון הכללי)

חלק מעשי (15% מהציון הכללי*) כולל:

• הכרת סוגים שונים של תרגולים דרך תרגול בכיתה ותרגול בבית ושיתוף לפי הנחיות בפורומים ייעודיים במודל.

כתיבת רפלקציה מסכמת בסוף הקורס על התהליך שהתרחש במהלך הקורס - באורך עמוד. בחלק המעשי נטעם את המושג מיינדפולנס באופן אישי. נבין את סוג התרגול, את המורכבות שלו, את הקשיים שיכולים לעלות, את ההתנגדויות, את התהליך ואולי גם את חלק מהפירות. כל משתתפי הסמינר מתחייבים להשקעה, רצינות ושיתוף פעולה. אם יתעוררו (וסיכוי רב שיתעוררו) קשיים יש לתקשר בהקדם על מנת שתוכלו להמשיך להיות מחוייבים לתהליך. החלק המעשי כולל תרגול בכיתה ברוב השיעורים וכן תרגול בבית למשך כ-20 דקות ביום. את התרגול בבית תתבקשו ללוות באמצעות שיתוף תבונות ומשימות שונות שינתנו במהלך ובסוף הסמסטר. כדי לקבל את מלוא 15 הנקודות על חלק זה, עליכם להגיע לקורס באופן מלא (לפחות 10 שיעורים), להגיע בזמן, להתמיד בתרגול וכתיבת יומן שבועי, לתמוך בתהליך הקבוצתי, להיות חלק מהתהליך למשך מלוא הסמסטר.

תפוקת למידה

הקורס יאפשר:

1. הבנה מעשית ועיונית עמוקה של יסודות תרגול המיינדפולס הנוכחים בספרות האקדמית כגון:

- DECENTERING (היכולת לייצר מרווח ואי הזדהות מהחוויה)
- ACCEPTANCE (קבלה)
- PRESENCE (נוכחות)
- LOVING KINDNESS (התכוונות אוהבת)
- COMPASSION (חמלה)

2. טיפוח מיומנויות למידה כגון הירהור ואינטגרציה, יכולת סקירת מאמרים ויכולת בניית פרזנטציה והצגתה בזמן מוגבל.

3. הכרות ראשונית עם כלים מבוססי מיינדפולנס לעבודה בתוך ארגונים.

שעות קבלת מרצה

שעות קבלה הינן גמישות, בתיאום מראש.

navalb@runi.ac.il

טל: 09-9527936

הערות נוספות 

לא ניתן להפיק מהקורס את המירב ללא תרגול משמעותי בבית והגעה לשיעורים. רוב השיעורים יכללו כחצי שעה עד שעה וחצי לפחות של תרגול מדיטציה או יוגה בכיתה כולל דיון קצר ושאלות לגבי התרגול. לכן קיימת חובת נוכחות בקורס זה.

רשימת קריאה 

ספרים:

החלק החווייתי של הקורס מבוסס על:

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Fifteenth anniversary edition*. New York: Bantam Dell.

Chaskalson, M. (2011). *The mindful workplace: developing resilient individuals and resonant organizations with MBSR*. John Wiley & Sons.

אסף פדרמן, **מינדפולנס: שינוי באמצעות אימון מוחי: תרגול יומיומי להפחתת לחצים ושיפור איכות החיים**, עריכה: חבצלת שפירא, חיפה: פרדס הוצאה לאור, תשע"ח 2018

ספרים נוספים להרחבה:

SCHARMER, C. Otto. *Theory U: Learning from the future as it emerges*. Berrett-Koehler Publishers, 2009.

SENGE, Peter M. The fifth discipline. *Measuring business excellence*, 1997, 1.3: 46-5

Brown, Kirk Warren, J. David Creswell, and Richard M. Ryan, eds. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*.

Guilford Publications, 2015.

Ostafin, Brian D., Michael D. Robinson, and Brian P. Meier, eds. *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*. Springer, 2015.

Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body (2017),

מאמרים:

Wilensky, R. (2016). Mindfulness and organizational change. *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*, 237-249.

Vogus, T. J., & Sutcliffe, K. M. (2012). Organizational mindfulness and mindful organizing: A reconciliation and path forward. *Academy of management learning & education*, 11(4), 722-735.

Hyland, P. K., Lee, R. A., & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and organizational Psychology*, 8(4), 576-602.

Rupprecht, S., Koole, W., Chaskalson, M., Tamdjidi, C., & West, M. (2019). Running too far ahead? Towards a broader understanding of mindfulness in organisations. *Current Opinion in Psychology*, 28, 32-36.

Donaldson-Feilder, E., Lewis, R., & Yarker, J. (2019). What outcomes have mindfulness and meditation interventions for managers and leaders achieved? A systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(1), 11-29.

Passmore, J. (2019). Mindfulness in organizations (part 1): a critical literature review. *Industrial and commercial training*.

Passmore, J. (2019). Mindfulness in organizations (Part 2): a practitioners' guide to applying mindfulness-based approaches in leadership development, workplace wellbeing and coaching. *Industrial and commercial training*.

Zhou, Y., Wang, C., & Sin, H. P. (2022). Being "there and aware": a meta-analysis of the literature on leader mindfulness. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 1-18.

PURSER, Ronald E. McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality. *Journal of Global Buddhism*, 2021, 22.1: 251-258.

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 15, 285-316.

Alkoby, A., Pliskin, R., Halperin, E., & Levit-Binnun, N. (2018). An eight-week mindfulness-based stress reduction (MBSR) workshop increases regulatory choice flexibility. *Emotion*.

Alkoby, A., Halperin, E., Tarrasch, R., & Levit-Binnun, N. (2017). Increased support for political compromise in the Israeli-Palestinian conflict following an 8-week mindfulness workshop. *Mindfulness*, 8(5), 1345-1353.

Levit-Binnun, N., Arbel, K., & Dorjee, D. (2021). The Mindfulness Map: A practical

classification framework of mindfulness practices, associated intentions, and experiential understandings. *Frontiers in Psychology*, 12.

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences*, 19(9), 515–523.

Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*, 2, 154–166. doi:10.1007/s12671-011-0054-2

Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological inquiry*, 26(4), 293–314

Lutz A, Jha AP, Dunne JD, Saron CD. Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*. 2015 Oct;70(7):632.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness Based Cognitive Therapy. In *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-behavioral Tradition* (pp. 45–65).

Van Dam NT, van Vugt MK, Vago DR, Schmalzl L, Saron CD, Olendzki A, Meissner T, Lazar SW, Kerr CE, Gorchov J, Fox KC. Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*. 2017 Sep 1:1745691617709589.

יובל, י. (2011). קבלה ומחוייבות: תאוריה ופרקטיקה. בתוך: צ. מרום, א. גלבוע- שכטמן, נ. מור &, מאירס (עורכים), טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים (מהדורה ראשונה). עמודים 353–384. doi:10.1007/s13398-014-0173-7.2 . תל אביב: דיונון .

בנוסף קיימים ספרים מומלצים רבים :

1. *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue With the Dalai Lama*, by Daniel Goleman
2. *Healing Emotions: Conversations With the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* Edited by Daniel Goleman
3. *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind* Edited by Jeremy W. Hayward and Francisco J. Varela
4. *Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism*. Edited by Zara Houshmand, Robert B. Livingston and B. Alan Wallace
5. *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* Edited by Richard J. Davidson and Anne Harrington
6. *Mind and Life: Discussions with the Dalai Lama on the Nature of Reality* by Pier Luigi Luisi with Zara Houshmand
7. *Train Your Mind, Change Your Brain, How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves* by Sharon Begley
8. *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. By Daniel J. Siegel

9. Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn
10. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse by Segal, Williams and Teasdale
11. Mindfulness-based treatment approaches by Baer.
12. The Miracle of Mindfulness by Thich Nhat Hanh
13. 14.Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life by Thich Nhat Hanh
14. 15.Mindfulness and Psychotherapy by Christopher K. Germer PhD, Ronald D. Siegel PsyD Paul R. Fulton EdD
15. Baer, R. A. (Ed.). (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
16. Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
17. Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
18. Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
19. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
20. Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Fifteenth anniversary edition*. New York: Bantam Dell.
21. Orsillo, S. M., & Roemer, L. (Eds.). (2005). *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment*. New York: Springer Science.
22. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
23. Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
24. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.
25. P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* New York: Psychology Press.
26. Eifert, G. H., McKay, M., & Forsyth, J. P. (2006). *Act on life not on anger: The new acceptance & commitment therapy guide to problem anger*. Oakland, CA: New Harbinger Publications
27. S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer Science.
28. Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
29. Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior*

therapy with suicidal adolescents. New York: Guilford Press