
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

קשיבות וחמלה בחיי היום יום - 51159

תאריך עדכון אחרון 08-03-2022

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: פסיכולוגיה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): פרופסור נורית ירמיה

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: yirmiyanurit@gmail.com

שעות קבלה של רכז הקורס: לפי תיאום מראש

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

קורס זה יעסוק בקשיבות ובחמלה בחיי היום יום תוך כדי מתן דגש על תרגולים לצד הקניית ידע תיאורטי ומחקרי.

מטרות הקורס:

להכיר לתלמידים את עולם המינדפולנס והחמלה.
לאפשר תרגול שוטף במינדפולנס ובחמלה.
לתרום לרווחה האישית של הסטודנטים.
לתרום לידע התיאורטי והמחקרי של הסטודנטים.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

התלמידים ידעו מה זה מינדפולנס ומה היתרונות של קשיבות.

התלמידים יכירו את שלושת המרכיבים של חמלה ויזהו את ההבדלים בין חמלה, רחמים, אמפטיה וסימפטיה.

יכירו וישתמשו במגוון רחב של תרגולי קשיבות וחמלה

יכירו כיצד העבר שלהם, ההרגלים, המחשבות והאמונות מכתיבות את התגובות לעומס ולחץ.

איך מינדפולנס מסייע לניהול עצמי יעיל של התגובות האוטומטיות.

ידעו איך, למה ומתי מינדפולנס יכול לסייע בכל מישורי החיים.

יישמו קשיבות וחמלה בחיי היום היום.

דרישות נוכחות (%) :

100%

שיטת ההוראה בקורס: תרגול, הרצאות, שיח

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

מבוא למינדפולנס
מבוא לחמלה
קשיבות לגוף ולתחושותיו
קשיבות לרגשות
קשיבות למחשבות
ערכים ככוכב הצפון
מודל ההתקשרות ומינדפולנס
ויסות עצמי וויסות רגשי ביחס למינדפולנס
שלושת מרכיבי החמלה
קשיבות ומערכות יחסים
תקשורת מטיבה - לדבר כמו הבודהה

חומר חובה לקריאה:
מתי ליבליך (2017) מינדפולנס: להיות כאן ועכשו - תרגול הגות וישומים. הוצאת כתר. ישראל.
מתי ליבליך (2020) שבילי המינדפולנס - מרחבי תרגול ביומיום. הוצאת כתר. ישראל.

חומר לקריאה נוספת:

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :
מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 0 %
הרצאה 0 %
השתתפות 33 %
הגשת עבודה 34 %
הגשת תרגילים 0 %
הגשת דו"חות 33 %
פרויקט מחקר 0 %
בחנים 0 %
אחר 0 %

מידע נוסף / הערות: