

מכללת בית רבקה - מרכז לימודי המשך והשתלמויות

# קורס קיץ

**להסמכה ולגמול**

**- תשע"ט -**

### קהל יעד:

נשים, אימהות, תלמידות ובוגרות המכללה, מורות ונשות חינוך בארץ ובתפוצות

### מועד הקורס:

הקורס יתקיים לאורך שישה ימים בתאריכים כ"ח - ל' סיון, ד"ו תמוז בשעות 09:30-15:30 בהתאמה לזמני רכבת ישראל.

### הסמכה:

- היקף הקורס: 60 ש"ב (2 ש"ש)
- מוכר ללימודי הסמכה ב'מכללת בית רבקה', בכפוף לנהלי משרה"ח
- מוכר כחצי גמול השתלמות

### חובות לימודיים:

- נוכחות מלאה בכל המפגשים
- השתתפות בתרגילים במהלך הקורס
- הגשת מטלת סיכום

### חשוב לדעת:

- איחורים וחצאי ימים נחשבים כהיעדרות
- לא תורשה כניסת תינוקות לחדרי הלימוד
- כל הקורסים מותנים במספר המשתתפות!
- לאחר הרישום, לא ישלחו הודעות תזכורת אודות הקורס
- לא ניתן להרכיב תכנית מחצאי קורסים שונים
- חצי קורס קיץ – קורס מקוצר **בשעות** ולא בימים.

### הרשמה מראש חובה!

### להרשמה:

מזכירות המרכז ללימודי המשך:

טל: 03-9602350-4

פקס: 03-9602356

### כתובתנו באינטרנט:

[www.rivka.org.il](http://www.rivka.org.il)

e-mail: [hishtal@rivka.org.il](mailto:hishtal@rivka.org.il)

קורס הקיץ יתקיים אי"ה בין השעות: 09:30 - 15:30 בתאריכים הבאים:

1. יום שני, כ"ח סיון 01.07.18
2. יום שלישי, כ"ט סיון 02.07.18
3. יום רביעי, ל' סיון 03.07.18
4. יום ראשון, ד' תמוז 07.07.18
5. יום שני, ה' תמוז 08.07.18
6. יום שלישי, ו' תמוז 09.07.18\*

\* היום השישי של קורס הקיץ – יום שלישי כ"ז בתמוז 10.07.17  
הוא יום עיון חובה לכל הלומדות במתכונת 60 שעות.  
ביום זה תתקיים תכנית מיוחדת, ולא יילמדו המסלולים הרגילים.

להלן מערכת השעות:

9:30-11:10	קורס ראשון
11:10-11:40	הפסקה
11:40-13:20	קורס שני
13:20-13:50	הפסקה
13:50-15:30	קורס שלישי

### מתכונת הקורס ל-30 שעות

כל לומדת בוחרת שני קורסים קבועים שאותם תלמד לאורך כל השבוע.  
בתכנית זו אין חובת לימודים ביום שלישי ו' תמוז.

**הקורס מקוצר בשעות ולא בימים!**

### מתכונת הקורס ל-60 שעות

כל לומדת בוחרת מסלול לימודים הכולל שלושה קורסים קבועים שאותם תלמד לאורך כל השבוע, ללא אפשרות לשינוי או מעבר בין מסלולים.

### עלויות

מטרה	מחיר
60 שעות לתואר	1,200 ₪
30 שעות לתואר	600 ₪
60 שעות לגמול השתלמות	600 ₪
העשרה – קורס בודד	350 ₪

## מסלולי הלימוד

קורס 1 לבחירה בין מסלולי	מסלול 7	מסלול 6	מסלול 5	מסלול 4	מסלול 3	מסלול 2	מסלול 1	שעות	
	צמיחת הקשר הזוגי מרב לביא	צמיחת הקשר הזוגי מרב לביא	נשים בתנ"ך (קורס קודש) הרב עומר הלוי	להיות מאוזנת בנפשי (קורס קודש) הרב ארז בנדטוביץ	חשיבה חיוכית אילה אלישיב	נשים בתנ"ך (קורס קודש) הרב עומר הלוי	למידה זה שם המשחק שרי לבל	9: 30-11: 10	קורס ראשון
								11: 10-11: 40	הפסקה
פסיכודרמה בשירות החינוך ציפי אהרונוב	בית המקדש כמודל לחיי היהודי הרב יואל בינץ'	בית המקדש כמודל לחיי היהודי הרב יואל בינץ'	חשיבה חיוכית אילה אלישיב	למידה זה שם המשחק שרי לבל	הדרך אל האושר (קורס קודש) הרב שמואל רסקין	שפת הגוף וחכמת הפנים שירלי בן שמחון	הדרך אל האושר (קורס קודש) הרב שמואל רסקין	11: 40-13: 20	קורס שני
								13: 20-13: 50	הפסקה
ארון התרופות הביתי טל רבקה גואטה	קשרים וגשרים עדי לחיאני	מוגנות אצל ילדים שולמית שרון	קשרים וגשרים (חינוך ילדים) עדי לחיאני	צמיחת הקשר הזוגי סיגלית אודנץ	צמיחת הקשר הזוגי סיגלית אודנץ	צמיחת הקשר הזוגי דינה טורנהיים	צמיחת הקשר הזוגי מורן קורס	13: 50-15: 30	קורס שלישי

# תכניות לימודים לקורס קיץ

בעמודים הבאים מפורטות תכניות הלימודים בקורסים השונים

יתכנו שינויים בתכני הקורס על פי סדר המפגשים, בכפוף לשיקול דעת המרצה  
ובהתאם לקצב הלמידה ואופי הקבוצה, או על פי שיקולים פדגוגיים אחרים.

## **למידה זה שם המשחק**

**שם המרצה: הגב' שרי לבל**

**אודות המרצה:** מנחת סדנאות משחק, גיבוש ושטח

**אודות הקורס:** הקורס יקנה כלים מעשיים של המשחק בהוראה, תוך היכרות עם כל סוגי המשחקים במגוון תחומים בהפעלת משחק לכל הגילאים. הקורס הינו חווייתי וכולל התנסות מעשית בחומר הנלמד.

### **מטרות הקורס:**

- חשיפת תחום המשחק והפנמת חשיבותו ותרומתו להוראה
- הקניית ארגז כלים מעשי, מלאי של משחקים במגוון תחומים
- הקניית "מודל משחק" ותרגולו, עד לפיתוח יכולת עצמאית להמצאת משחקים בכל תחום ולכל גיל

### **נושאי הקורס:**

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• יסודות המשחק</li><li>• בניית כיתה כקהילה לומדת</li><li>• משחקי היכרות, חימום ושוברי קרח</li></ul>
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• הרפתקה בכיתה בשילוב מודל A.I.T.C.</li><li>• משמעות הקבוצה – תיאום ציפיות וחווה</li><li>• "מורה כמנהיגה" – מנהיגות בהוראה</li></ul>
מפגש 3	ל' סיון 3.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• סדנה לפיתוח חשיבה יצירתית</li><li>• התנסות – חשיבה מחוץ לקופסה</li></ul>
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• מודל "משחק"</li><li>• פיתוח משחקי למידה וחברה</li><li>• משחקים סביב מעגל השנה</li></ul>
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• חשיבות המשחק החופשי</li><li>• סיום ועבודת סיכום</li></ul>

## נשים בתנ"ך

### שם המרצה: הרב עומר הלוי

**אודות המרצה:** שליח הרבי בבורסה, מחבר הספר "באר החסידות – ביאור על ספרו של הרבי הצמח צדק "דרך מצוותיך", מרצה בנושאי חסידות, זוגיות, NLP ומודעות ועוד.

**אודות הקורס:** כל הדמויות התנ"כיות אינן שייכות רק להיסטוריה, אלא הן אלמנטים נפשיים-פסיכולוגים המכוננים בנפשנו פנימה. בקורס 'נשים בתנ"ך' נלמד לזהות אותן בנו.

### מטרות הקורס:

- להכיר מקרוב את מסכת חייהן של חמש נשים מהמקרא.
- ללמוד על חייהן, כיצד פעלו ומה היו תכונות הרגש שלהן.
- למצוא את אותן דמויות בנו, בנפשנו, ולהתחבר אליהן.

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	<b>חווה:</b> האסור והמותר; גבולות המציאות; תורת הבחירה; ההשלכות של חווה – אם כל חי – על מציאות וייעוד עולמנו.
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	<b>רחל:</b> מסירות נפש; ויתור על שלימות עצמית למען הזולת; אמפתיה; רחל אמנו מנקודת מבטם של יעקב ויוסף.
מפגש 3	ל' סיון 3.7	<b>אשת לפידות:</b> תקשורת בין אישית. כיצד להתמודד עם פערים בקשר הזוגי?
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	<b>יעל:</b> יעל זכתה לקבל מדבורה הנביאה את התואר: "תבורך מנשים יעלי". מה פעלה יעל בחייה כדי לקבל תואר שכזה?
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	<b>אסתר:</b> נשים עושות היסטוריה. מדוע המגילה נקראת על שם אסתר בלבד ולא על שם מרדכי? כיצד התנהלה אסתר תחת הגיזרה שריחפה מעל עמה, כמלכה בתוך המעצמה הגדולה בתבל. מה ניתן ללמוד ממסכת חייה של אסתר על תפקידה של האישה בעידן המודרני?

## חשיבה חיוכית

### שם המרצה: הגב' אילה אלישיב

**אודות המרצה:** מאמנת אימוציצחוק יהודי, מאמנת אישית וקבוצתית, מנחת הורים, מאבחנת דידקטית, מורה בחינוך המיוחד.

**אודות הקורס:** הקורס מועבר במתכונת סדנאית, ומיועד עבור נשים החוששות להצטרף לסדנת צחוק סטנדרטית, אך רוצות לשפר את איכות חייהן, את הכושר האימהי לנהל בית מתוך מנהיגות של שמחה, לזכות בתקשורת טובה יותר, לשפר את בריאותן ובריאות בני משפחתן, להיראות טוב יותר, להפחית קמטים, לקבל מאור פנים.

כל מפגש יתחיל בחלק עיוני, ולאחריו חלק חווייתי יותר הכולל תרגול ואימון מעשי, המשלב היכרות עם אביזרים צוחקים והדרכה כיצד להשתמש בהם עם הילדים בבית, עם תלמידים בבית הספר ועוד.

### מטרות הקורס:

- להעניק מידע אודות תרומת החיוך והצחוק לאיכות החיים
- לחשוף למגוון כלים יישומיים לעידוד הצחוק ולשיפור ההרגשה

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	מצגת – מחקרים על חשיבות החיוך, תרפיית חיוך, תרגולים לחיוך יזום, טבלת חיוכים אימון לבית
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	אימונים לחיוך, מודעות לחיוך ומשמעותו, חשיבה חיוכית – מהי, וכיצד נגיע לחשוב חיוכית. התמודדות עם אתגרי החיים עד להשגת השמחה
מפגש 3	ל' סיון 3.7	ללכת לכוכב אחר – כוכב השמחה, לוח חזון שמחה, תרגיל אוזניות
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	על שיקוף החיוך, מראה המוח, בחירה בשמחה – עיקרון 80/20, שינוי בגישה
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	עוד נקודת המבט – כיצד? תרגול תן לי כוח!! הכוח שבי הוא "דלק" לחיים שמחים



## **בית המקדש כמודל בחיי היהודי**

**שם המרצה: הרב יואל בייץ'**

**אודות המרצה:** ראש ישיבת אהלי תמימים בכפר חב"ד, ושליח הרבי בשכונת נווה חוף בראשון לציון. משמש כמרצה ליהדות ומחשבת ישראל.

**אודות הקורס:** הקורס מציג כיצד בית המקדש, על היסודות הטמונים בו, מהווים אבן דרך בחיי היהודי בכלל, ובזוגיות בפרט.

### **מטרות הקורס:**

- התבוננות מעמיקה אודות ההקבלה בין יסודות בית המקדש לחיים הערכיים בבית היהודי
- הדגשת חשיבות בניית בית יהודי המושתת על יסודות התורה והחסידות

### **נושאי הקורס:**

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	<b>ארבע לשכות – ארבע משימות</b> עזרת הנשים בבית המקדש, כמודל לתפקידיה הקריטיים של האישה בבית יהודי כשר.
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	<b>זכו – שכינה ביניהם</b> ט"ו המעלות בין עזרת הנשים לעזרת ישראל, כמודל לחיבור זוגי נכון על פי היהדות
מפגש 3	ל' סיון 3.7	<b>קרבן – הקרבה - קירוב</b> מדוע חשובה ההקרבה על מנת שתהיה קירבה. על המזבח החיצון ועבודת הקרבנות.
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	<b>שולחן – מנורה – מזבח זהב</b> שלושת הצירים עליהם מושתת בית יהודי
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	<b>קודש הקדשים</b> על חשיבותה של טהרת המשפחה

## להיות מאוזנת בנפשי – כלים מעשיים על פי הרמב"ם

שם המרצה: הרב ארז בנדטוביץ'

**אודות המרצה:** מרצה בנושאי חסידות, מודעות יהודית ותורת הנפש. כיהן כראש ישיבת חב"ד באילת ונמנה על מערך שלוחי חב"ד.

**אודות הקורס:** הקורס עוסק במבנה הנפש עפ"י הרמב"ם, הרופא הגדול. הרמב"ם משווה את רפואת הנפש לרפואת הגוף. כפי שגוף בריא תלוי בתזונה נכונה והרגלים נכונים, כך בריאות הנפש תלויה בתזונה נכונה. הקורס סוקר את כוחות הנפש השונים ובוחן את אופן פעולתם. הקורס מלווה מתוך החיבור החשוב שמונה פרקים ותורת החסידות.

**מטרות הקורס:** במהלך הקורס הלומדים יקבלו מפה רחבה ועמוקה על מבנה הנפש וכלים פרקטיים לחיים טובים יותר, בשילוב טכניקה לתקשורת נכונה ומעצימה והרגלים נכונים.

**נושאי הקורס:**

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	חמשת חלקי הנפש
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	מעלות הנפש, פחיתותן ותיקונן
מפגש 3	ל' סיון 3.7	האיזון הנכון בנפש והכרות עם הכוחות הפנימיים והשליטה על הדחפים
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	מודל התקשורת לשפה משופרת
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	הקניית כלים לשפה מעצימה ומחברת.

## צמיחת הקשר הזוגי

שם המרצה: הגב' מרב לביא

**אודות המרצה:** יועצת זוגיות ופסיכותרפיסטית. מרצה ומנחה סדנאות בנושאי זוגיות, פסיכותרפיה, CBT ועוד.

**אודות הקורס:** הסדנא תביא אותך קרוב יותר מאי פעם לזוגיות שעליה חלמת, תוך כדי הנאה וחוויה, תקבלי כלים פרקטיים שתוכלי ליישם מיד עם חזרתך הביתה, ולפתור בעיות ותסכולים שאולי מלווים אותך שנים.

### מטרות הקורס:

- תקבלי כלים פשוטים אך משמעותיים שישנו את כל מה שקורה ביניכם ויסירו כל כך הרבה תסכול מחיך.
- תצליחו לייצר אוירה חיובית בבית, שתגרום לכם להיות יותר רגועים ולהבחין בין עיקר לטפל.
- תפסיקי להיות מתוסכלת ומאוכזבת מכך שבעלך לא מבין ולא מקשיב לך, או אפילו מתכחש לצורך שלך.
- תוכלי לעצור את הוויכוח, לפני שהוא הופך למריבה נצחנית, ולהפוך אותו לרגע של הבנה והקשבה.

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	• זה אפשרי! מה תוקע אתכם במקום המתסכל ואיך תצליחו לייצר שינוי.
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	• מה בעצם מפריע לי? בין תלונות לסיפורים, ומה הוא באמת צריך ממך?
מפגש 3	ל' סיון 3.7	• להחליף מלחמה באהבה - הנוסחה הקלה להעביר ביקורת בצורה שתתקבל אצל השני ולא תיתקל בהתנגדות.
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	• פתרון קונפליקטים - למה הוויכוחים ביניכם לא נפתרים ואיך אפשר לעשות את זה אחרת ולנהל ויכוח הוגן.
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	• הסוד לנישואין מאושרים. הכלי לשמירה על האהבה שלא תכבה.

## הדרך אל האושר

### שם המרצה: הרב שמואל רסקין

**אודות המרצה:** שליח הרבי בשיכון ותיקים בחולון, עורך ומנהל תכניות הלימודים של 'מבצע תורה' בישראל

**אודות הקורס:** האושר והשמחה אינם רק משאת נפשם של רוב בני האדם, הם גם מצבו הבריא של היהודי עובד ה'. החסידות שקשרה את כתר השמחה על ראשה, חינכה לחיי עבודת ה' מלאי משמעות ושמחה ולא רק קיום מצוות בצורה מכנית כעבודת עבד. הדרך אל האושר הזו, איננה פשוטה וחלקה. אי אפשר לצוות על האדם לשמוח מבלי לתת לו כלים לעשות זאת. קורס זה "הדרך אל האושר" הוא תמצית של תורת חב"ד בנושא עבודת השם מתוך שמחה.

**מטרות הקורס:** תמצות תורת חב"ד בנושא עבודת השם מתוך שמחה

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• על אור וחושך, חכמה וכסילות, שמחה ועצבות</li><li>• "שלוש אצבעות" – התמודדות עם קושי וייסורים.</li></ul>
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• סוד הגן הנעלם - הטוב שבתוך הרע.</li></ul>
מפגש 3	ל' סיון 3.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• "אין שלם מלב שבור – על כאב של צמיחה</li><li>• מפתחות לשמחה וחדוות עשיה.</li></ul>
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• תכלית האדם והעולם</li><li>• להיות רק בינוני ומפסידן.</li><li>• השליחות האינדיבידואלית</li></ul>
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• "דירה" בתחתונים</li><li>• דביקות בתלת מימד – תורה, עבודה, וגמילות חסדים.</li><li>• אחרית הימים – המטרה האחרונה</li></ul>

## שפת הגוף וחכמת הפנים

### שם המרצה: הגב' שירלי בן שמחון

**אודות המרצה:** מומחית לשפת הגוף וחכמת הפנים, עם ניסיון רב בתחום בארץ ובחו"ל. מעבירה סדנאות והרצאות, מפענחת על פי תווי פנים למטרות שידוכים וכו'.

**אודות הקורס:** הקורס מלווה במצגות וקטעי וידאו להמחשה ותרגול, ומקיף את כל הנושאים הרלוונטיים לנושא ואף מעבר. הקורס מתאים למורות / מטפלות / יועצות וכו'. בסוף הקורס יוצאת כל משתתפת עם כלים להבין מי האדם העומד מולה, מה אופיו ומצב נפשו.

### מטרות הקורס:

- רכישת כלים ומיומנויות בפיענוח שפת הגוף של האדם
- זיהוי תכונות ואופי האדם
- הבנת נפש האדם במצבו העכשווי

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	בסיס הבנת שפת הגוף לפי הליכה, ישיבה ולחיצות ידיים
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	מיקרו תנועות ידיים
מפגש 3	ל' סיון 3.7	ארבע כיווני תזוזות עיניים ומשמעותן
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	הבעות פנים
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	זיהוי שקרים ופיענוח התנהגות שלילית ומסוכנת

## פסיכודרמה

### שם המרצה: הגב' ציפי אהרונוב

**אודות המרצה:** בעלת תואר M.A, מטפלת בהבעה ויצירה – פסיכודרמה, מתמחה בטיפול בנפגעי תקיפה, בעלת קליניקה פרטית, עובדת עם נוער בסיכון, הנחיית צוותים, סדנאות והרצאות.

**אודות הקורס:** הקורס יקנה ידע תיאורטי ומעשי של כלים מעולם הפסיכודרמה. קורס זה יפתח עבור המשתתפות פתח לעולם טיפולי מרתק המאפשר עבודת נפש עמוקה, תוך חיבור לכוחות הפנימיים של כל אחת. בקורס תקבלנה הלומדות כלים יישומיים לשימוש במסגרות ובקבוצות שונות, תוך כדי התנסות אישית ועבודת עומק.

### מטרות הקורס:

- הכרות עם עולם הפסיכודרמה
- הכרת מושגי יסוד בעבודה הפסיכודרמטית
- חיבור לעולם הפנימי
- כלים יישומיים לשימוש במסגרות ובקבוצות שונות

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• הכרות ראשונית עם עולם הפסיכודרמה</li><li>• חימום קבוצתי כדרך להפגת מתחים ולהעלאת הספונטניות והיצרניות. סוגים שונים של תרגילי חימום למטרות שונות.</li></ul>
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• היכפילי – הקול הפנימי שלא בא לידי ביטוי. כיצד עושים כפיל? איך ומתי משתמשים בו.</li></ul>
מפגש 3	ל' סיון 3.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• חילוף תפקידים – כניסה לתפקידים שונים מאפשרת ראייה והתבוננות מורחבת של המציאות. כיצד עושים זאת?</li></ul>
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• עבודה השלכתית - כלי דרכו ניתן לעבד רגשות, מחשבות, אירועים, וחוויות.</li></ul>
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• voice dialogue – זיהוי הקולות הפנימיים, הקשבה פנימית וחיבור לחוזקות.</li></ul>

## צמיחת הקשר הזוגי

### שם המרצה: הגב' מורן קורס

**אודות המרצה:** פסיכותרפיסטית, מטפלת זוגית ורגשית בשיטת איתן ו3TD, מדריכת כלות מוסמכת ומרצה בנושאי טהרת המשפחה.

**אודות הקורס:** בקורס נעבור מסע מרתק לתוך נבכי הנפש פנימה, נבין את מהותה של הזוגיות ממבט פנימי ומהותי, נתחבר לעולם הרגשי של בן זוגנו דרך הבנת הצרכים האישיים שלי והבנת מקומו של השני. תכני הקורס מועברים דרך העמקה בסוגיות מהמדרשים, מהקבלה ומהחסידות, והורדת ההבנות לפסים מעשים של כאן ועכשיו. כך נתחבר לה' כקשר בסיסי המהווה מנוף לקשר הבינאישי עם בן זוגנו.

### מטרות הקורס:

- הבנת כוחה של מחשבה והשפעתה על השמחה על פי החסידות. ניעזר בכלים טיפוליים ליצור מחשבה נכונה, בריאה ומקדמת.
- העמקת הקשר הזוגי ממקום של נתינת כח חיות שמחה והתחדשות תמידית.
- התבוננות בהשגחה פרטים כהזמנה וכמנוף לעבודה הפנימית שלנו, והפנמת המסרים על ידי כלים טיפוליים עכשוויים.

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	• מחשבה מעצימה - הלבוש הראשון של הנפש, התהליך ההתחלתי על מנת שנחייה בצורה מיטבית שתעניק לנו כח לראות את הטוב בביתנו.
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	• הקשר הזוגי - כחיבור בין ה' לעם ישראל, איש ואישה על פי מודל התורה והמרחב הזוגי בקשר.
מפגש 3	ל' סיון 3.7	• הקשר הזוגי - כמקור הטענה. כיצד נבנה מערכת זוגית נכונה, ראויה שתעניק כוחות והתחדשות.
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	• השפעת הקשר הזוגי על חינוך הילדים - ממבט על. (נגזרת של זוגיות טובה ומיטבית)
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	• השגחה פרטית בנישואין כהזמנה לעבודה פנימית

## צמיחת הקשר הזוגי

שם המרצה: הגב' דינה טורנהיים

**אודות המרצה:** מנחת נישואין ומשפחה, מרצה בנושאי זוגיות וחינוך, בעלת תואר שני בתנ"ך.

**אודות הקורס:** בדור בו כולנו רצים, עסוקים וטרודים, והמאפיין המרכזי שלו הוא לחץ, יש סיכון שהזוגיות תידחק לטובת דברים אחרים. בקורס נשים את בניית הזוגיות ואיכות הזוגיות על ראש שמחתנו, ובראש סדר העדיפויות שלנו. נלמד כיצד לגדוע מעגלים שליליים באינטראקציה הזוגית וכיצד לייצר מעגלים חיוביים. נרכוש כלים ליצירת תקשורת טובה ומקרבת. נדון בגורמי סיכון ובדרכי ההתמודדות איתם, באופן כזה שאנו ננהל את הקונפליקטים ולא הם אותנו.

### מטרות הקורס:

- הקניית כלים לניהול נכון של קונפליקטים ואי הסכמות במערכת הזוגית.
- זיהוי "נחשים ארסיים" ומעגלי סיכון בקשר הזוגי ודרכי ההתמודדות.
- יצירת מעגלים חיוביים במעגלי החיים הזוגיים.

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	"הכל בגללו, בואו נטפל בו אחת ולתמיד" – היכרות עם גורם סיכון משמעותי וההתנהלות מולו.
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	אומנות ההקשבה - יצירת ערוצי קשב אפקטיביים בזוגיות.
מפגש 3	ל' סיון 3.7	משוב חיובי והערכה הדדית בין בני הזוג.
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	"עצור לביקורת" - המרת משפטי ביקורת לשפת צרכים ובקשות.
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	הצצה לאחור ותנועה קדימה – בניית קשר נכון ובריא עם משפחות המוצא, ובניית חזון משותף.



## צמיחת הקשר הזוגי

### שם המרצה: הגב' סיגלית אודנץ

**אודות המרצה:** מנחת סדנאות ומאמנת מוסמכת לחשיבה חיובית, העצמה אישית וזוגיות, על פי היהדות ובשילוב שיטת NLP. מרצה באוניברסיטת אריאל, בבית הידברות, במדרשות ובמרכזים קהילתיים.

**אודות הקורס:** הקורס הינו אינטראקטיבי, דינאמי ומשלב הקניית ידע מרתק עם תרגילים הנעשים בכיתה - באופן יחידני ובקבוצה, מתוך יסודות האימון האישי והזוגי והמודעות היהודית.

### מטרות הקורס:

לתת מבט פנימי ומרתק על אופן בניית הקשר הזוגי מן ההיבט היהודי-חסידי, ולרכוש כלים מעשיים לחיי זוגיות והורות תקינים.

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	בניית הבית היהודי - כלי להשראת השכינה איש ואשה זכו - יחד נהיה אדם שלם. רק בהתמודדות מול אדם אחר אני צומחת והופכת לאדם שלם. מהי אהבה אמיתית בשבילי?
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	סוד השוני - מה כל כך שונה ביננו ואיך נוצרת ההשלמה. תכונות האיש מול תכונות האישה. הצרכים הבסיסיים השונים ועוד..
מפגש 3	ל' סיון 3.7	חוק המראות - בן זוגי משקף לי משהו פנימי לטובתי. נגלה תובנות מפתיעות על עצמנו. תרגיל הגבר שלי - מה זה אומר עבורי.
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	חמלה ומחילה - איך נתמודד מול מצבי קושי ואיך נשחרר אותם מהעבר וההווה. תרגילי קסם הקשר, יצירת ראפור, הויאופונופנו ועוד.
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	בניית ערך עצמי נכון - ממד חיוני ביותר לזוגיות מתוקנת. מהם הצדדים החזקים שלי, חסרונותי ואיך אני יכולה להאיר יותר את עולמי הפנימי והחיצוני.

## קשרים וגשרים – מיומנויות תקשורת במצבים קונפליקטואליים

### שם המרצה: הגב' עדי לחיאני

**אודות המרצה:** מנחת קבוצות הורים, מורים ומתבגרים; מאמנת אישית בשיטת אית"ן; רכזת התכנית להכשרת מנחות הורים במכללת "בית רבקה".

**אודות הקורס:** בעשייה החינוכית אנו עסוקים בלרוץ קדימה, לחנך, לקדם ולקבל החלטות. לא פעם, אנו נתקלים במבוי סתום שנובע מריבוי מורכבויות ומצבי קונפליקט. במהלך הקורס נעסוק בזיהוי הקונפליקטים השונים, הסמויים והגלויים, שמלווים את העשייה החינוכית; נבחן את התחושות והתגובות בזמן הקונפליקט, ונכיר כלים מתורת הנפש בגישת החסידות להתמודדות עם הקונפליקט באופן מיטבי.

### מטרות הקורס:

- היכרות עם תהליכים בנפש בגישה החסידית
- התבוננות פנימית בניהול מצבי קונפליקט
- הקניית כלים בעבודה עצמית לתקשורת מיטבית

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	קונפליקטים – יתרון או חיסרון?
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	חכמה – כיצד יבינו שאני צודק
מפגש 3	ל' סיון 3.7	בינה – לראות את השלם
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	דעת – שהלב ירגיש את מה שהשכל מבין
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	סימולציות ורפלקציה

## מוגנות אצל ילדים

שם המרצה: הגב' שולמית שרון

**אודות המרצה:** מנהלת תחום מיצוי זכויות בפגיעות בפרטיות הגוף בעמותת "ידידות טורונטו". מעבירה תכניות מוגנות בקרב מוסדות חינוכיים ובקהילה זה 10 שנים.

**אודות הקורס:** הקורס יעסוק בנושא מוגנות אצל ילדים בדגש על תפקיד ואחריות הורה/מחנך.

### מטרות הקורס:

- הענקת כלים לאיתור וזיהוי פגיעות אצל ילדים/ות נפגעים/ות ומתן מענה לטיפול.
- בניית סביבה מוגנת במוסדות החינוכיים, במשפחה ובקהילה.

### נושאי הקורס:

ילדים נפגעי תקיפה - הגדרת התופעה, סוגי הפגיעה, היקף התופעה, השלכות הפגיעה על הנפגע וחובת דיווח.	כ"ח סיון 1.7	מפגש 1
מדוע ילדים לא מספרים ומדוע קשה לנו כ"כ להקשיב? משמעות שמירת הסוד במשפחה ובחברה, דינמיקה של פגיעה, האתגרים והמורכבות בחברה החרדית.	כ"ט סיון 2.7	מפגש 2
אבחנה בין התנהגות נורמטיבית וחרیגה - כיצד נדע, התפתחות נורמטיבית ופגיעה בין תלמידים במרחב הבית ספרי, סימנים לאיתור וזיהוי וניהול שיח עם ילד שנפגע.	ל' סיון 3.7	מפגש 3
יצירת סביבה מוגנת בבית הספר ובקהילה, כיצד להוות כתובת עבור התלמידים - מבוגר "שאייל".	ד' תמוז 7.7	מפגש 4
מתן כלים מעשיים לניהול שיח בריא עם תלמידים בדגש על שמירת גבולות הגוף.	ה' תמוז 8.7	מפגש 5

## ארון התרופות הביתי

שם המרצה: הגב' טל רבקה גואטה

**אודות המרצה:** רפלקסולוגית מומחית חברה באיגוד הרפלקסולוגים הישראלי, מורה מוסמכת לרפלקסולוגיה ופרחי בך ומטפלת הוליסטית

**אודות הקורס:** הקורס יערוך היכרות ראשונית עם עקרונות הריפוי הטבעי. יילמדו כלים פרקטיים להרגעה, ריכוז ואיזון ופתרונות זמינים מתחומי הרפואה הטבעית השונים לבעיות שכיחות בגילאי הילדות-ברמה הרגשית והפיסית מינקות ועד בגרות. בקורס יודגמו ויומחשו אמצעי הריפוי הטבעי במטרה להרכיב ארון תרופות ביתי טבעי, יעיל ופעיל.

### מטרות הקורס:

- פתיחת צוהר ופיתוח מודעות לפשטות ויעילות השימוש באמצעים טבעיים לריפוי ולמזור בחיי היומיום בכיתה, בגן ובבית הפרטי.
- עריכת היכרות ראשונית עם עקרונות הריפוי הטבעי.
- הקניית כלים פרקטיים להרגעה, ריכוז, חיזוק, איזון והרמוניה, לשימוש המורה והגננת.
- מתן פתרונות זמינים מתחומי מגוונים ברפואה הטבעית לבעיות שכיחות בגילאי הילדות, ברמה הרגשית וברמה הפיסית, מינקות ועד בגרות.

### נושאי הקורס:

מפגש 1	כ"ח סיון 1.7	מבוא לרפואה הטבעית- עקרונות הריפוי הטבעי
מפגש 2	כ"ט סיון 2.7	כוחו של המגע בריפוי - התנסות בטכניקות מגע לבעיות שכיחות ולהרגעה רפלקסולוגיה – כלים מעשיים
מפגש 3	ל' סיון 3.7	תמציות פרחי בך - ליווי מינקות לבגרות בשלבי הגדילה וההתפתחות - מעברים, פחדים, הפרעות קשב וריכוז וכו'.
מפגש 4	ד' תמוז 7.7	ארומתרפיה- שימוש בשמנים אתריים לבעיות שכיחות
מפגש 5	ה' תמוז 8.7	ריפוי דרך אבני החושן, אבחון וטיפול באבני חן

