

השתלמות למרצים בנושא **קשיבות (מיינדפולנס), מוח וחינוך**

השתלמות בת יומיים 21-22 בספטמבר 2016

בין השעות 9:00 - 15:00, אורן 102/103

ההשתלמות תתקיים בבית ברל, בהובלת צוות המרצים של מכון מודע ומרכז סגול במרכז הבינתחומי הרצליה

מהי קשיבות (מיינדפולנס)?

מיינדפולנס מוגדר כתשומת לב המופנית באופן שיטתי ולא ביקורתי לחוויות השונות המתרחשות בזמן אמת, תוך מתן דגש על חושים, תחושות גוף, מחשבות ורגשות. אפשר לפתח מיינדפולנס על ידי אימון האורך מספר שבועות והמחקר מעיד על שיפורים שונים ברמת המוח והקוגניציה. האימון מוביל לשיפור בקשב וריכוז, ויסות וניהול עצמי, מגביר אמפתיה וחשיבה יצירתית, ומגביר מודעות עצמית.

האימון במיינדפולנס גורם לשינויים תשתיתיים ברמה המוחית שמובילים לשינויים בהתנהגות, ובמיוחד לשיפור הוויסות הרגשי ולעלייה במיומנויות חברתיות-רגשיות כגון אמפתיה וסבלנות. באופן זה, מיינדפולנס מהווה גישה יסודית התומכת ביצירת אקלים תומך למידה במסגרות חינוך מגיל הגן ועד לימודים גבוהים.

ידע שמצטבר בשנים האחרונות במדעי המוח גם מצביע על התועלת שאימון קוגניטיבי במיינדפולנס מביא, וגם מאפשר התבוננות חדשה ומבוססת ראיות על שאלות הקשורות להתפתחות האדם, טבע הלמידה, ומורכבות היחסים החברתיים. השילוב בין מיומנות במיינדפולנס וידע על אודות המוח הוא אם כן פוטנטי במיוחד, ומהווה את לב הפעילות של מכון מודע ומרכז סגול. בהשתלמות יוצג הנושא לצוות המרצים במכללה, באופן שישלב ידע תיאורטי והתנסות במטרה לבחון את אפשרויות השילוב של גוף הידע הזה בהוראה באקדמיה.

הנרשמים להשתלמות מתחייבים להשתתף בשני הימים באופן מלא משום שיש ידע מצטבר שיועבר על-פי תכנון מוקדם.



אודות המרצים בהשתלמות

ד"ר נועה אלבלדה השלימה את לימודי התואר הראשון בפסיכולוגיה וחינוך מיוחד וכן את לימודי התואר השני והדוקטורט במדעי המוח באוניברסיטת תל-אביב. ד"ר אלבלדה מנהלת את המעבדה לחקר המוח במרכז סגול למוח ותודעה שבמרכז הבינתחומי הרצליה. בנוסף, היא אחראית על פיתוח והפצת התכנים החינוכיים של המרכז ומלמדת קורסים בנושא המוח במרכז הבינתחומי הרצליה, אוניברסיטת תל-אביב והאוניברסיטה הפתוחה.

ד"ר אורן אָרְגָנז הוא מרצה וחוקר בתחום של חינוך קונטמפלטיבי. מחקריו בתחום הפילוסופיה של החינוך עוסקים בפדגוגיות קונטמפלטיביות בחינוך ומאירים במיוחד את מקומו של הגוף בליבה של הפדגוגיה. עבודת הדוקטורט של אורן, אותה סיים ב-2012 במסגרת היותו עמית בתכנית מנדל לדוקטורנטים מצטיינים בחינוך, פיתחה מודל חינוכי על בסיס המושגים 'עצמי' ו'ידע' כפי שהם מתבטאים בתפיסות המדע המודרני מחד אל מול הבודהיזם והיוגה הקלאסית מאידך.

מר עמוס אבישר, מנהל פעילות בקהילה במכון מודע ובוגר תכנית ההכשרה למורי מיינדפולנס בגישת MBSR. מורה בהכשרתו ובעל נסיון בחינוך והוראה של כיתות מב"ר, בוגר המחזור הראשון של תכנית חותם. עמוס מוביל פיתוח תכניות מיינדפולנס לתיכונים ומנחה סדנאות מיינדפולנס למורים במכון מודע.

יום 1

- שיעור 1 ד"ר נועה אלבלדה - **"המוח הפלסטי"** - הצגת העקרונות הבסיסיים של תפקוד המוח והאופנים שבהם המוח יכול להשתנות בתגובה לגירויים פנימיים (למשל מחשבות, רגשות וזכרונות) וחיצוניים (למשל חוויות חושיות).
- שיעור 2 ד"ר אורן ארגז - **"משינוי מוחי לשינוי חינוכי קונטפלטבי"** - כיצד ה'דיבור' על המוח מתורגם לחינוך וכיצד מכאן נפתח הצוהר למיינדפולנס וקונטמפלציה. מהו חינוך קונטמפלטבי, מאין צמח ומה מקומו של מיינדפולנס בתוכו?
- שיעור 3 עמוס אבישר - **"מקונטמפלציה לתרגול של למיינדפולנס בשדה החינוכי אקדמי"** - מה זה מיינדפולנס ואיך התרגול והגישה הזו יכולים לחולל שינוי בשדה החינוך בבתי הספר ובהשכלה הגבוהה.

יום 2

- שיעור 1 ד"ר נועה אלבלדה - **"המוח הגופני"** - הצגת המערכות המאפשרות קשרים הדדיים בין המוח לגוף (למשל המערכת ההורמונלית, מערכת החיסון, מערכת העצבים האוטונומית) וכיצד חוויות גופניות יכולות להשפיע על תפקודים פסיכולוגיים/מנטליים כמו מצב רגשי והבנת האחר.
- שיעור 2 ד"ר אורן ארגז ועמוס אבישר - **"מן המוח הגופני לחינוך חברתי: מיינדפולנס ויחסים בינאישיים"** - הנטייה לשיפוטיות והתרומה של התרגול ליחסיים בינאישיים בתוך בית ספר והאקדמיה ומחוצה להם.
- שיעור 3 ד"ר אורן ארגז ועמוס אבישר - **"ממיינדפולנס כמיומנות תשתית בחינוך למיינדפולנס ותכנית הלימודים הדיסציפלינארית"** - מבט פרקטי על האפשרויות לשילוב פדגוגיות קונטמפלטביות בהוראה בבית ספר ובמכללה.

סיכום הסדנה

להרשמה אנא השיבו במייל חוזר לקרן אורן צוקרמן kerenor@beitberl.ac.il