



השתלמות פסיכולוגים.ות

גוף-חמלה-צמיחה

המכללה האקדמית אחווה (חדר 828, בנין 8)

ניהול מקצועי: **יעל שנקר** 052-5722057 Yael.Shencar1@gmail.com

פיתוח עמדה טיפולית נוכחת, חומלת ואמיצה היא אחת המשימות המורכבות והחיוניות ביותר בעבודה הטיפולית. תכנית השתלמות זו נבנתה כדי לאפשר לאנשי מקצוע מרחב למידה חווייתית ומעמיקה, המשלב את עקרונות ה-CFT טיפול ממוקד חמלה, המיינדפולנס וגישת הבודותרפיה (שילוב בין אומנויות לחימה וחמלה). במהלך המפגשים נחקור את מנגנוני 'המוח המתעתע', נלמד לזהות 'נקודות קריסה' סומטיות ונוכל לרכוש כלים יישומיים לעבודה עם אשמה וביקורת עצמית, דכאון וחרדה, טראומה מורכבת, מערכות יחסים ומיניות, במטרה לאפשר למטופלים ולנו מרחב של תנועה, בחירה וצמיחה לחיים מלאים יותר.

קהל יעד:

מומחים ומתמחים בפסיכולוגיה

עלות:

במימון משרד הבריאות, השתתפות בתשלום דמי רישום בסך 300 ₪ מתמחים שיצרפו לטופס הרישום אישור התמחות עדכני ישלמו 200 ₪

מתכונת הלימודים: 8 מפגשים, ימי שלישי, בין השעות 09:00-14:30, במכללה האקדמית אחווה

מועדי המפגשים:

16.6, 9.6, 2.6, 26.5, 19.5, 12.5, 5.5, 28.4

המידע בחוברת זו נכון למועד הפרסום. ייתכנו שינויים בהתאם לנסיבות ולצרכים.

להרשמה לחצו כאן <<< במקרה ביטול, אין החזר של דמי הרישום



אשמח שתשלחו לי מידע על
 ההשתלמויות הבאות:

לחצו כאן

vered_a@achva.ac.il



לפרטים נוספים: ורד אמיתי

054-9600581



מפגש 1 28.4.26 חמלה כבסיס בטוח – בניית נוכחות טיפולית וגילוי מונחה

09:00-10:30 **הצגת תכני ומטרות ההשתלמות וסבב הכרות**

המקטע מתמקד בייצור רפורט ובסיס בטוח לקראת השתלמות לימודית וחוייתית, שיאפשר מפגש עומק על התכנים שמתעוררים בתוך כל אחד מאיתנו.

11:00-12:30 **מהו סבל והתשתית הפילוסופית והאבולוציונית של החמלה**

המקטע מתמקד בהגדרת סבל מול כאב, בעזרת משל שני החיצים, כשמטרתנו היא להקל על הסבל. לאחר מכן נתמקד בהגדרת החמלה כמוטיבציה אבולוציונית הכוללת רגישות לסבל ומחויבות אקטיבית להקלתו, תוך ביסוס דמות המטפל כ"בסיס בטוח" (Secure Base). יושם דגש על מושג ה"ניורוספציה" (Neuroception) והפעלת מערכת המעורבות החברתית דרך איתותי בטיחות לא-מילוליים הכוללים טון קול, הבעת פנים ומנח גוף. המשתתפים יחקרו את "שתי הפסיכולוגיות של החמלה" – מעורבות (Engagement) ופעולה (Action) – ואת השפעתן על יצירת ברית טיפולית המאפשרת חקירה של רגשות מאיימים. תרגול חוייתי של "כוונה חומלת" יסייע בהטמעת עמדה קלינית נוכחת המשלבת חוכמה, עוצמה וטוב לב.

13:00-14:30 **מיינדפולנס ככלי קליני מרכזי למטפל ולמטופל**

היחידה עוסקת בהטמעת עקרונות היסוד של הקשיבות (Mindfulness) ככלי לוויוסות קשבי, ליציבות גופנית (Grounding) ולביסוס נוכחות טיפולית. נלמד את עקרונ ה"מטא-מודעות" המאפשר הבחנה בין תהליכי חשיבה אוטומטיים לבין קשב מכוון, ונתרגל טכניקות של "ספירת נשימות" להפעלת מערכות הוויוסות המרכזיות. המטרה היא פיתוח יכולת להישארות נינוחה מול תכנים מנטליים וסומטיים מורכבים ללא שיפוטיות כבסיס ליצירת מרחב בטוח בחדר הטיפוליים.

מפגש 2 5.5.26 פורמולציה ברוח ה-CFT ומודל שלוש המערכות

09:00-10:30 **מודל המעגלים – המפה הרגשית של המוח האנושי**

חלק זה סוקר את הקונפליקט המבני בין ה"מוח העתיק" ל"מוח החדש" והשלכותיו על יצירת לולאות סבל וביקורת עצמית. יוצג מודל שלוש מערכות הוויוסות הרגשי (איום, הנעה ורגיעה) כבסיס להבנת הדינמיקה האבולוציונית והניורוביולוגית של הסבל והרווחה. המשתתפים ילמדו לזהות את המאפיינים הייחודיים של כל מערכת – החל מהאוטומטיות והשתלטנות של מערכת האיום ועד ליכולת ההכלה של המערכת הירוקה – תוך ניתוח חשיבות הגמישות והאיזון ביניהן למניעת לולאות מזיקות בין המוח העתיק לחדש.

11:00-12:30 **מיינדפולנס כגשר לוויוסות ומעבר בין מערכות**

מקטע זה מתמקד במיינדפולנס ככלי קליני המאפשר מעבר אקטיבי ממערכת האיום (אדום) למערכת הרגיעה (ירוק). המשתתפים יתרגלו זיהוי של "נקודת הקריסה" – הרגע העדין בו הגוף-נפש מתחיל להתכווץ ולהגיב לאיום – וילמדו להשתמש בקשיבות כדי להפשיר רגשות קפואים ולהפכם לזרימה של קבלה וחמלה בתוך המערכת הירוקה.

13:00-14:30 **יישום סומטי – בודותרפיה ותנועה לוויוסות רגשי**

חלק זה מוקדש ליישום חוייתי גופני של המעבר בין המערכות דרך עקרונות הבודותרפיה. תרגול יציבות גופנית (Grounding) ימחיש את יכולת המטפל להישאר "במרכז" (Centered) מול לחצים קליניים מבלי לקרוס לתגובות הגנה אוטומטיות. תרגול ה"טוריטה" (Tori-te) המערב אחיזות ושחרור. המשתתפים יזהו בגופם את הכיווץ האוטומטי המופעל על ידי מערכת האיום ויתרגלו הצטרפות והובלה (Pacing and leading) המייצגות את פעולת מערכת הרגיעה, במטרה להרחיב את רפרטואר התגובות הקליני מעבר למנגנוני הגנה אוטומטיים.

מפגש 3 12.5.26 טרנספורמציה של הביקורת העצמית – מבושה ואשמה לחמלה ואחריות

09:00-10:30 **פנומנולוגיה של הבושה והמבט**

היחידה בוחנת את הבושה על פני רצף התפתחותי, מהבושה הממאירה הנובעת מכשל בשיקוף הראשוני ועד לבושה השפירה החיונית לתפקוד חברתי. נלמד לזהות את הבושה כחוויה מגולמת (Embodied) המשפיעה על הציבה, הנשימה והמבט, ונתרגל מיינדפולנס לזיהוי המבט הפנימי המבייש וביטוייו הסומטיים במטרה לפרק את לולאות הביקורת העצמית ולהפחית את ההתנגדות לכאב

11:00-12:30 **הבסיס הבטוח והמבט המתקן**

מקטע זה מתמקד בבניית דמות חומלת אידיאלית כמשאב המעניק "ניורוספציה של ביטחון" דרך מבט אמפטי ומקבל. דמות זו משמשת כעוגן טיפולי המאפשר חקירה של חלקי עצמי דחויים מבלי להיבלע בבושה או בביקורת במטרה להפוך את הבושה הטראומטית לבושה שניתן להכילה בתוך קשר. המשתתפים יתרגלו דמיון מודרך עם הדמות החומלת, המדגיש את החוויה הסומטית של ביטחון (Neuroception) ככלי לוויוסות מערכת האיום במרחב הטיפולי.

המקטע מוקדש ליישום אינטגרטיבי של התכנים שנלמדו בשלושת המפגשים הראשונים דרך עבודה על מקרים מהעבודה הטיפולית. המשתתפים יתרגלו רצף התערבות מובנה הכולל: זיהוי לולאות איום-רומינציה דרך מיינדפולנס, ויסות פיזיולוגי באמצעות נשימות, ושימוש בדמות חומלת אידיאלית לביצוע דה-פתולוגיזציה של תחושות בוושה. התרגול משלב אלמנטים של בודותרפיה, בהם המשתתפים מתנסים במעבר פיזי בין "כיווץ הגנתי" ל"ציבות חומלת" (Warrior stance), במטרה להטמיע את החמלה כעמדה טיפולית מגולמת (Embodied) המאפשרת חקירה וצמיחה בתוך מצבי קונפליקט וסבל.

מפגש 4 19.5.26 חמלה מול חרדה ודיכאון – מהחץ השני אל הגאווה החומלת

09:00-10:30 **אנטומיה של סבל – משל החץ והפשרת הכיווץ**

המקטע מנתח את הפנומנולוגיה של החרדה והדיכאון דרך משל "שני החיצים", המבחין בין כאב ראשוני (חץ ראשון) לבין סבל מתווסף הנובע מרומינציה וביקורת (חץ שני). יושם דגש על פיתוח מיומנות של תיקוף סומטי דרך תרגול "הפשרת החץ הראשון", המאפשר לרגש קפוא להפוך לזרימה רגשית מעובדת. גישה זו מאפשרת למטופל לתת רשות לכאב הראשוני כחלק מהטבע האנושי.

11:00-12:30 **דינמיקה של קריסה וחמלה עזה (Fierce compassion) בעבודה עם דיכאון**

היחידה עוסקת בהמשגת הדיכאון דרך מודל "נקודת הקריסה" (Point of Collapse), המדגיש את עקיפת הכאב הראשוני לטובת מנגנוני הגנה של ניתוק וכיווץ. נלמד להבחין בין "החץ הראשון" (הסבל האנושי הבלתי נמנע) לבין "החץ השני" המורכב מאשמה וביקורת עצמית. המשתתפים יתרגלו שימוש בחמלה עזה (Fierce Compassion) ככלי אקטיבי לקטיעת לולאות הרומינציה, ויעמיקו במיומנויות של "הפשרה רגשית" דרך ויסות סומטי סבלני ותנועה מודעת. המטרה היא התמרת הקיפאון הדיכאוני לזרימה של עצב מעובד בתוך המערכת הירוקה, המאפשרת צמיחה מתוך השברים.

13:00-14:30 **גאווה חומלת ותיקוף הלוחם הפנימי**

המקטע המסכם מתמקד בהתמרת בוושה וייאוש ל"גאווה חומלת" (Compassionate Pride) דרך הכרה במאמצי ההישרדות של המטופל כפעולות גבורה. תרגול הערכה ל"לוחם הפנימי" וסייע בשינוי הנרטיב של מנגנוני ההגנה – מחלקים "פגומים" לחלקים שהקריבו למען הישרדות העצמי. המפגש ייחתם בהבנה שכל סבל טומן בחובו "זרע בודהה" של צמיחה, כאשר פועלים באופן מחויב לאימון יומיומי בחמלה.

מפגש 5 26.5.26 חמלה מול טראומה מורכבת – הפשרת הקיפאון וריפוי הילד שבפנים

09:00-10:30 **פנומנולוגיה של טראומה וקאסקדת ההגנה**

המקטע עוסק בנייתוח הטראומה המורכבת דרך מודל "קאסקדת ההגנה" (Defense Cascade), הכולל מצבי עוררות, קיפאון (Freezing) ושיתוק טוני (Tonic Immobility). נעמיק בזיהוי "נקודת הקריסה" הסומטית – הרגע בו הגוף עובר מעקיפה של כאב ראשוני לניתוק פתולוגי. דגש יושם על דה-פתולוגיזציה של הסימפטומים כתוצר של "מוח מתעתע" (Tricky Brain) תהליך החיוני להפחתת בוושה והגברת הברית הטיפולית.

11:00-12:30 **ויסות סומטי ו"הפשרה רגשית"**

חלק זה מתמקד בכלים להתמרת זיכרונות "קפואים" לזרימה רגשית מעובדת דרך ויסות מערכת האיום (האדומה). נתרגל ביסוס נוכחות גופנית יציבה בלב הקונפליקט הטראומטי. המשתתפים יפתחו מיומנויות של הצטרפות והובלה אל האנרגיה של הסערה הפנימית במקום התנגשות איתה, במטרה להרחיב את "חלון הסבילות" לטראומה, באופן שמאפשר הכלה של אספקטים שונים של הטראומה.

13:00-14:30 **עיבוד זיכרון ליבה דרך דמיון חומל ואינטגרציה**

המקטע המסכם מוקדש לעבודה ישירה עם זיכרון הליבה של הטראומה. בעזרת גיוס דמות לוחמת-חומלת המגלמת עוצמה וחוכמה, יתרגלו המשתתפים מפגש דמיוני עם הילד הפנימי ברגע המשבר. התהליך מכון ליצירת חוויה רגשית מתקנת של "בסיס בטוח", המאפשרת את הפשרת הבוושה והתמרתה בגאווה חומלת על כוחות ההישרדות של המטופל.

מפגש 6 2.6.26 חיבור חומל – מ"מלחמה" לאינטימיות

09:00-10:30 **מרחב יחסים (Ma) ונירוספציה של ביטחון**

היחידה מציגה את המושג היפני "מא" כמרחב האנרגטי השומר על איזון דינמי במערכות יחסים. נחקור את הנירובוילוגיה של ביטחון חברתי בפרט כיצד איתותים חברתיים לא-מילוליים (Neuroception) יכולים לערער אך גם לווסת את מערכת האיום של הפרט. התרגול החווייתי יתמקד בזיהוי גבולות סומטיים דרך "מיינדפולנס בתנועה" לביסוס "בסיס בטוח" בתוך האינטראקציה.

11:00-12:30 **נקודת הקריסה ועקרון ההצטרפות**

נתח את "נקודת הקריסה הבינאישית" הרגע שבו סימנים פנימיים עדינים נעקפים כדי להשיג יעד בינאישני, דבר המוביל לניתוק ודיסוציאציה. כמענה, נטמיע את עקרון ה"הצטרפות" (Blending/Aiki), שבו התנגדות נתפסת כאנרגיה שיש להצטרף אליה ולא להתנגד לה. המשתתפים יתרגלו חמלה רדיקלית מגולמת דרך העמקה בתרגילי "טוריטה", למידת הרפיה בתוך "אחיזה" פיזית או רגשית להתמרת קונפליקט להרמוניה.

13:00-14:30 ריפוי דפוסים זוגיים והפוגת חמלה

המקטע המסכם מתמקד בדינמיקה הזוגית, תוך זיהוי האופן שבו דפוסים שנוצרו בילדות משפיעים על קונפליקטים בבגרות. המשתתפים ילמדו ליישם את ה"הפוגת חמלה" בזמן דחק בינאישי כדי להפחית ריאקטיביות ולספק לעצמם את התיקוף שהם דורשים מהאחר. המפגש ייחתם בדיון על האופן שבו הערכה עצמית וחמלה מאפשרות אינטימיות אותנטית שאינה מותנית.

מפגש 7 9.6.26 ארוס, חמלה ומרחב המשחק – ריפוי המיניות והתחברות לכוח החיים

09:00-10:30 פנומנולוגיה של "נקודת הקריסה" במיניות והדרך לחיבור

היחידה עוסקת בהבדל בין מין מחובר למין מנותק. נלמד לזהות את הרגע שבו סימנים סומטיים עדינים נעקפים לטובת מניעי אגו, דבר המוביל ל"מין מנותק" מהחוויה הרגשית. לצורך איחוי החיבור הרגשי, המשתתפים ילמדו את מודל פירמידת התחושות, המדגיש את החשיבות של האטה ותשומת לב גופנית ורגשית כאמצעים לביסוס מערכת הרגיעה, וליצירת מפגש אינטימי סקרני עם עצמי ובהמשך עם האחר.

11:00-12:30 רשות (Permission) וביסוס השפה החושית

המקטע מתמקד בהטמעת מושג הרשות לעונג ונוכחות גופנית. נתרגל את שתי השורות הראשונות של הפירמידה: "תחושה" (Sensation) – מגע בסיסי ללא שיפוטיות, ו"חושניות" (Sensuality) גילוי מוקדי עונג שאינם גיטליים, תוך שימוש במיינדפולנס להעצמת החיבור לעצמי והגברת החוויה.

13:00-14:30 המרחב המעברי וחופש התנועה הסומטי

המקטע המסכם יחבר את מושג ה"רשות" אל ה"מרחב המעברי" המאפשר משחקיות וחופש ליצירה בתוך הקשר הטיפולי. המשתתפים יתרגלו תנועה בליווי מוזיקה המכוונת לחיבור גופני לכוח החיים ולצמיחה.

מפגש 8 16.6.26 אינטגרציה, נוכחות ופרידה בחיק הטבע

09:00-10:30 שער הנוכחות – מדיטציה ועצירת הסחר

היחידה תפתח במדיטציה המתמקדת בנשימה מודעת ובמגע ישיר עם המציאות כפי שהיא. נדון בפשטות של השהייה בהווה ובשימוש בחמלה עזה לקטיעת לולאות ה"מוח המתעתע" והטלת עוגן בהווה.

11:00-12:30 ה"מא" הזוגי – הובלה, הצטרפות ותגובה מתאימה

מקטע זה מוקדש לתרגול חווייתי בזוגות של הובלה והתמסרות תוך זיהוי נקודת קריסה וכיווץ והשתחררות מהם. בתוך אינטראקציה בינאישית נפתח יכולת תשומת לב ותגובה יצירתית ספונטנית ומתאימה לעצמי ולבן הזוג.

13:00-14:30 "הדרך נוצרת תוך כדי הליכה" – סיכום ופרידה

המקטע המסכם יוקדש לרפלקציה קבוצתית על הטמעת "העצמי החומל" כעוגן יציב בעבודה הטיפולית. המשתתפים ידונו בהבנה שחמלה היא אימון מתמשך ויומיומי. נדון כיצד ניתן להמשיך ולהטמיע את הלמידה ביום יום ובעבודה הטיפולית.

על המרצה

יעל שנקר

פסיכולוגית קלינית מומחית, מהפנטת מורשה ומתמחה בטיפול מיני במרפאה הסקסולוגית ('שסק') בתל השומר. בעלת קליניקה פרטית בחולון וניסיון עשיר בשירות הציבורי, בין היתר כפסיכולוגית במרפאת מבוגרים ובמחלקה לתחלואה כפולה בבי"ח 'אברבנאל'. יעל מרצה ומנחת סדנאות בתחום הטיפול ומשלבת בעבודתה גישות פסיכו-דינמיות קלאסיות לצד כלי גוף-נפש מהגל השלישי. למשל: ACT, CFT, בודותרפיה-טיפול באמצעות חמלה ואומניויות לחימה.

