התמחות בשיטת HLM © (Happiness Loop Method)
מודל הלופ ופרוטוקול 100 הימים לאושר וחוסן

תהליך קליני-אימוני להטמעת מערכת הפעלה מנטלית בניהול אתגרי חיים
להסמכת **HLM Master**

הסילבוס - נושאים מרכזיים

שיעור 1 - על סבל, חוסן ואושר בחיים - מבוא
▪ **אושר** - מה זה? ▪ **תודעת אושר** - איך ייתכן שכל אדם יכול? ▪ **חוסן מנטלי** - מה זה? ומדוע הוא הפך להיות מיומנות חיים קריטית בעולם מאז 2019 ▪ **אושר וחוסן** - מה הקשר? ואיך חוסן מנטלי הופך ל"תופעת לואי מבורכת" של תודעת אושר יציבה. ▪ **היסטוריה זרמים ותפיסות** - אושר ב 40,000 השנים אחרונות ▪ **חקר המוח -** הקוביסטים והנוירופלסטים, ערוצים, דרכי היווצרות ודינמיות השינוי ▪ **מדעי האושר** - חוד החנית של עולם המחקר היום ▪ **תודעה** - מהי ואיך היא משפיעה על החיים? ▪ **מודעות** - היכרות עם "מודל הלופ"© The loop model אלגוריתם החשיבה האנושי ▪ **פרוטוקול "100 הימים"© - היכרות ראשונה והתחלת תרגול בקבוצה מקוונת וסגורה**
שיעור 2 - מתיחת התודעה
▪ **"מודל הלופ" ©** - צלילת עומק לאלגוריתם החשיבה האנושי, ופירוק צומת ראשון ▪ **תפיסת הטוב והרע** - חקר המחשבות והפרשנויות ▪ **מתיחת התודעה** - טכניקות אימוניות להגמשת תפיסת המציאות ▪ **אופטימיות** - מדדים ותוצאות ▪ **הפלסטיקה של המוח** - תהליכי היווצרות ערוצים והשפעתם ▪ **המוח העתיק והמוח החדש** - תהליכים קוגניטיביים ורגשיים, והדיאלוג שביניהם ▪ **המשך תרגול פרוטוקול "100 הימים"© תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית**

שיעור 3 - מוטת השליטה בחיים (חלק א')

- **"מודל הלופ" ©** - המשך צלילת עומק לאלגוריתם החשיבה האנושי, והתחלת פירוק צומת שני
- **מוטת השליטה** - חקר מרחבי ההשפעה (בין שליטה לאחריות)
- **משחק החיים** - ניתוח תהליכי חשיבה, עשייה, והוויה
- **מימוש אופציות** - ספקטרום הפעולות האפשריות
- **איזורים אפורים (1)** - הבורות שכל בני האדם שותפים להם
- **אוטוביוגרפיה בחמישה פרקים** - יציאה מעיוורון, זיהוי, וצעידה זהירה בדרך לגמילה
- **המשך תרגול פרוטוקול "100 הימים"© תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית**

שיעור 4 - מוטת השליטה בחיים (חלק ב')

- **"מודל הלופ" ©** - המשך צלילת עומק לאלגוריתם החשיבה האנושי, והמשך פירוק צומת שני
- **מוטת השליטה** - חקר מרחבי ההשפעה... המשך
- **משחק החיים** - ניתוח תהליכי חשיבה, עשייה, והוויה... המשך
- **איזורים אפורים (2)** - דפוסים מעבבים מובחנים ודרכי הטיפול בהם
- **תפיסת הזמן** - תעתועי הדמיון
- **משאבות ומשאבים באזורי הזמן** - מחפירה ודאגנות לתהליכי המרה מיטיבים
- **המשך תרגול פרוטוקול "100 הימים"© תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית**

שיעור 5 - אהבה עצמית

- **"מודל הלופ" © -** העמקת יכולות ומיומנויות ניתוח מציאות וניהול מלא של אזורי ההוויה והעשייה
- **אהבה עצמית** - הכחדת מנגנוני הלקאה העצמית. האתגר האנושי הגדול
- **חוזקות החותם** - הפעלת מנגנוני אושר פנימיים
- **אגו -** הכלב שמנהל את התודעה
- **אגו ואהבה עצמית -** דיאלוג הנדנדה שפותח חיים חדשים
- **פיתוח אהבה עצמית -** מודלים וטכניקות אימוניות יישומיות
- **המשך תרגול פרוטוקול "100 הימים"© תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית**

שיעור 6 - הכרת תודה כתהליך מנטלי

- **"מודל הלופ" © -** העמקת יכולות ומיומנויות ניתוח מציאות וניהול מלא של אזורי ההוויה והעשייה
- **מרחב החיים כבמה -** מערכת גומלין מקבעת בין שחקן ראשי לסטטיסט
- **מנגנון הכרת התודה -** תהליך מנטלי עמוק שמחייב מעבר דרך שלושה שלבים X שלוש
- **אושר/חוסן והכרת תודה -** על הדיאלוג המרתק שביניהם
- **תודה במחקרים -** תפריט תודות
- **תודה בשלוש רמות** - מהקל אל הכבד
- **GQ6** – מבחן הכרת התודה שבך
- **המשך תרגול פרוטוקול "100 הימים"© תחת סופרויז'ן - עולים שלב נוסף!**

שיעור 7 - נתינה מודעת
▪ **"מודל הלופ" ©** - העמקת יכולות ומיומנויות ניתוח מציאות וניהול מלא של אזורי ההוויה והעשייה ▪ **סגנונות תקשורת -** מיפוי מסלולי נתינה אפקטיביים ומקדמים ▪ **טייקרים וגיברים -** סקלת הנתינה האנושית והדיאלוג שביניהם ▪ **מחקרים -** על נתינה והשפעתה הסמויה על המוח ▪ **8 מעלות בנתינה -** הנותן והמקבל על פי תורת הרמב"ם ▪ **גבולות הנתינה** - נתינה מאושרת מול נתינה סובלת ▪ **המשך תרגול פרוטוקול "100 הימים"© תחת סופרויז'ן - עולים לשלב האחרון**
שיעור 8 - הופכים למאסטרים במודל הלופ ©
▪ **שיעור הטמעה לקראת עבודת הגמר** – הכנת הסטודנטים לעבודת הגמר ▪ **ביצוע -** תרגול עומק בסבבים, לקראת הגשה ▪ **המשך תרגול פרוטוקול "100 הימים"© תחת סופרויז'ן – ממשיכים עד הסוף**
שיעור 9 - אינטגרציה
▪ **סיכום** הקורס ▪ **אינטגרציה** של המתודולוגיה המלאה לקליניקה -שלב אחר שלב ▪ **סגירת התהליך** מההתחלה ועד הסוף ▪ **חלוקת תעודות** ומילות סיום
המצטיינים יוכלו להמשיך להתמחות לרמת **HLM Trainer**

חשוב לדעת:

- ✓ כל השיעורים מלווים בכלים מקוריים, מודלים, אבחונים וטכניקות עבודה מתקדמות.
- ✓ הלימוד כולל הדגמות, ניתוח מקרי אימון מהקליניקה ופרקטיקה יישומית.
- ✓ המתודולוגיה סדורה ומהודקת, מוכנה לביצוע תהליך אימוני מלא, או בשילוב עם כל מטרה אימונית.
- ✓ השיטה מותירה מקום לשימוש בידע מהאסכולות מהן אתם מגיעים, ומותירה מרחב ל"אני מאמין" שלכם.
- ✓ **הענקת תעודת הסמכה מותנית בהשתתפות פעילה ב 80% מהשיעורים לפחות, בתרגול 100 הימים, ובהגשת עבודת גמר.**