

קורס התמחות ב'אימון לחוסן מנטלי ותודעת אושר' ©
להסמכת HCI

הסילבוס - נושאים מרכזיים

שיעור 1 – מבוא. על חוסן מנטלי ותודעת אושר כאמצעי מרכזי להשגתו

- מה קורה לנו בפרטי ובקולקטיבי – ומדוע חוסן מנטלי הוא התרופה הנפשית לטירוף העולמי?
- חוסן מנטלי – למה מתכוונים שאומרים את זה?
- חוסן מנטלי – מהם המרכיבים המנטליים שמייצרים חוסן?
- אושר – מה זה? ולמה 'תודעת אושר' היא לא אושר?
- תודעת אושר – כיצד היא הופכת למנוע הפנימי המהיר והבטוח להטמעת חוסן מנטלי?
- איבחונים – מדידת רף האושר של אדם
- זרמים ותפיסות – ב 40,000 השנים אחרונות
- סבל וריפיון מנטלי – מקור, מאפיינים והשפעות, ואיך זה שכולנו סובלים?
- חקר המוח – הקוביסטים והניורופלסטים
- מדעי האושר והחוסן – חוד החנית של עולם המחקר היום
- ערוצי המוח – דרכי היווצרות ודינמיות השינוי
- תודעה – מהי ואיך היא משפיעה על החיים?
- מודעות – היכרות עם "מודל הלופ" © אלגוריתם החשיבה האנושי
- שיטת "100 הימים" © – הצצה ראשונה והתחלת תרגול תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית

שיעור 2 – נפלאות התודעה

- מודל הלופ – צלילת עומק לאלגוריתם החשיבה האנושי, ופירוק צומת ראשון
- תפיסת הטוב והרע – חקר המחשבות, הפרשנויות ותפיסת המציאות
- מתיחת התודעה – טכניקות אימוניות להגמשת תפיסות והטבעות מנטליות
- אופטימיות – מדדים ותוצאות
- הפלסטיקה של המוח – תהליכי היווצרות ערוצים והשפעתם
- המוח העתיק והמוח החדש – תהליכים קוגניטיביים ורגשיים, והדיאלוג שביניהם
- המשך תרגול 100 הימים תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית

שיעור 3 – מוטת השליטה בחיים (חלק א')

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

שיעור 4 – מוטת השליטה בחיים (חלק ב')

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

שיעור 5 – אהבה עצמית כמקור להישרדות מיטיבה

- מודל הלופ – המשך תרגול והעמקת יכולות
- מהלקאה עצמית לאהבה עצמית – האתגר האנושי הגדול
- חזקות החותם – הפעלת מנגנוני אושר פנימיים
- אגו – הכלב שמנהל את התודעה
- אגו ואהבה עצמית – יצירת תנועה מקדמת בין השניים
- פיתוח אהבה עצמית – מודלים וטכניקות אימוניות יישומיות
- המשך תרגול 100 הימים תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית - עולים שלב!

שיעור 6 – הכרת תודה כתהליך מנטלי ההופך לדרך חיים

- מודל הלופ – המשך תרגול והעמקת יכולות
- שחקן ראשי או סטטיסט – מערכת גומלין מקבעת
- מנגנון הכרת תודה – תהליך מנטלי עמוק בשלושה שלבים
- אושר ותודה – על הדיאלוג המרתק שביניהם
- תודה במחקרים – תפריט תודות
- תודה בשלוש רמות – מהקל אל הכבד
- GQ6 - המבחן
- המשך תרגול 100 הימים תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית - עולים שלב נוסף!

שיעור 7 – נתינה מודעת לחיזוק מערכות הרגש והרציו

- מודל הלופ – המשך תרגול והעמקת יכולות
- סגנונות תקשורת – מיפוי מסלולי נתינה אפקטיביים
- טייקרים וגיברים – סקלת הנתינה האנושית
- מחקרים - על נתינה והשפעתה הסמויה על המוח
- 8 מעלות בנתינה – הנותן והמקבל על פי תורת הרמב"ם
- גבולות הנתינה – מהמועיל לפוגע
- המשך תרגול 100 הימים תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית - עולים לשלב אחרון!

שיעור 8 – מודל הלופ

- שיעור תרגול והטמעת חומרים – לפני יציאה להפסקה (עד תום תרגול 100 הימים)
- מודל הלופ – תרגול עומק בסבבים, לקראת הגשת פרויקט הגמר
- המשך תרגול 100 הימים תחת סופרויז'ן, בקבוצה מקוונת סגורה וסודית – עד הסוף!

שיעור 9 – אינטגרציה

- סיכום הקורס
- אינטגרציית התהליך שלב אחר שלב
- הצגת המתודולוגיה לעבודה בקואצ'יה/קליניקה
- חלוקת תעודות ומסיבת סיום

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.