הדרכה

להלן המדריכים המומלצים על ידינו (לפי א״ב):

אנה גוטקובסקי anagutko@gmail.com 0542112312

מנחת קורסי MBSR בהכשרת מכון מודע ואוניברסיטת בנגור. מתרגלת מדיטציה בעמותת תובנה. בעלת תואר MA בטיפול בתנועה. מטפלת במסגרות ציבוריות הן של בריאות הנפש והן של החינוך המיוחד. מדריכה ומנחה של צוותים חינוכיים ופארא-רפואיים.

אסף פדרמן* asaf.federman@post.idc.ac.il 0542257982

דורית שיפין dorit@shippins.net 0508505133

בוגרת המחזור הראשון של הכשרת מורי MBSR אוניברסיטת בנגור והמרכז הבינתחומי. מורה בכירה ליוגה, בוגרת תוכנית לליווי רוחני בהיברו יוניון קולג׳ מנחה קבוצות לליווי רוחני במצבי קונפליקט. אזור ירושלים, מודיעין והשפלה.

מאיה קרני karni.maya@gmail.com 0528570364

מאיה קרני - מלמדת MBSR כבר כמה שנים, באהבה והנאה.
מנחה מדיטציה,בודהיסטית, מורה לצ׳י קונג, מטפלת גוף נפש במיינדפולנס, מתמחה בסופרוויזן למטפלים, מוסמכת במדעי החברה מהאוניברסיטה עברית. גרה באזור ירושלים.

מיכל כהן michalmindfulness@gmail.com 0527366396

מתרגלת, מלמדת ומטפלת בדרך הבודהיסטית מזה למעלה מ 20 שנה. מטפלת CBT. מרצה ב״שילוב״ מכללת אורנים, ומסגרות רבות אחרות. מורה בעמותת תובנה. גרה בחיפה.

ניב אידלמן niveidel@gmail.com 0544584655
ניב אידלמן- פסיכולוג קליני מומחה. אחראי תחום מיינדפולנס במרפאת שחף להפחתת מתח נפשי במרכז הרפואי שיבא. מפתח תוכניות מיינדפולנס, מרצה ומדריך. גר במרכז הארץ.

סמדר יהודה yehudasma@gmail.com 0543970650

סמדר יהודה – פסיכולוגית קלינית מומחית, תלמידת בודהיזם ומתרגלת מדיטציה למעלה מ-12 שנים, במקביל לעבודתה הקלינית. סמדר הוכשרה לטיפול בשיטת MBCT ע״י פרופ׳ זינדל סגל, אחד מיוצרי התכנית, בטורונטו ובניו-יורק, וצברה ניסיון רב בהעברת התכנית למטופלים, בקנדה ובארץ.

שרית זר אביב saritzer@gmail.com 0524572478
מנחת קורסי MBSR בהכשרת מכון מודע ואוניברסיטת בנגור, מתרגלת ומלמדת מדיטציה בעמותת ״תובנה״, מורה ליוגה ויג׳נאנה ופסיכותרפיסטית גופנית בשיטת ביוסינתזה. אזור פרדס חנה.

תומר בשן tomerbashan29@gmail.com 0546601656

מנחה קורסי MBSR בהכשרת מכון מודע ואוניברסיטת בנגור, מתרגל ומלמד מדיטציה בעמותת ״תובנה״, בעל תואר M.A בטיפול בתנועה, פיזותרפיסט, BPT מטפל בגישת האקומי לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, מורה לצ׳ קונג ומטפל שיאצו.

*) אני (אסף) כניראה לא אהיה פנוי להדרכה עד הקיץ

העיתוי

יש לקבל את ההדרכה כבר עם הצעדים הראשונים. לפני ובמהלך הקורס הראשון.

קבוצה

- ניתן לקבל הדרכה בקבוצה. משך המפגשים ייקבע לפי גודל הקבוצה, על פי שיקול דעתו של המדריך.
- בכל מפגש הדרכה צריכה להיות אפשרות לכל חבר בקבוצה לשתף, לשאול, ולהתייעץ.

תדירות

לכל הפחות 6 מפגשי הדרכה על קורס ראשון של MBSR.

יש להתחיל לפני תחילת הקורס, בשלב ההרשמה והראיונות, ולהמשיך בפגישות שבועיות שיכולות להפוך לפגישות פעם בשבועיים לקראת סוף הקורס, בתנאי שהמדריך והמודרך מרגישים שאין עניינים מיוחד שדורשים תשומת לב שבועית.

אם אינכם פותחים קורס, אפשר לקבל הדרכה תוך צפייה בקורס ולפרוס את המפגשים על פני זמן רב יותר.

תשלום

אין תעריף אחיד או מחייב להדרכה. המודרך והמדריך יסכמו זאת ביניהם. אנחנו ממליצים על תשלום של כ 300 ש״ח לשעה, לפי המקובל להדרכה בעולם הטיפול.

- פגישת הדרכה למודרך בודד תימשך בין 45 ל-60 דקות.
- פגישת הדרכה קבוצתית תימשך יותר מ-60 דקות, בתלות בגודל הקבוצה. למשל קבוצה של 5 מודרכים תימשך כשעתיים.

מכתב סיכום הדרכה

עם סיום תקופת ההדרכה המדריך יכתוב מכתב סיכום אישי לכל מודרך, ללא עלות נוספת, המפרט:

1. מספר שעות ההדרכה הפרטניות
2. מספר שעות ההדרכה בקבוצה
3. כמה מילות הערכה על התרשמותו מהמודרך בכל הנוגע להוראה של מיינדפולנס על-פי MBSR או MBCT, למשל יכולתו להתמודד עם קשיים שעלו במהלך הקורס, הבנת התהליך הלימודי, או הישגים אחרים. עומק ופירוט חלק זה נתון לשיקול דעתו של המדריך.