**מכון מודע למיינדפולנס מדע וחברה**

מכון מודע= המרכז הישראלי למודעות, מדע וחברה, הינו מרכז שהוקם כחלק מהיחידה למחקר יישומי במדעי המוח ע"ש סגול, בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה.

חזון: ~~חזונו של המרכז להעצים היבטים בריאים וחיוביים של הנפש ולקדם רווחה נפשית. המרכז שואף ליצור שיתוף פעולה מחקרי המשלב בין המחקר המודרני לבין מסורות שדנות בתכונות החיוביות של המוח, זאת על מנת לקדם את הבנת טבעה של המציאות, הדרכים להשגת אושר ורווחה נפשית אשר יוכלו לסייע ביצירת הרמוניה ושלווה באזורינו.~~ להנגיש חזון להסביר מהו מיינדפולנס- למצוא שם אחר למיינדפולנס

להגדיר מה אנחנו כן ומה אנחנו לא

ייחודים מכון מודע: אקדמאי, שמות מובילים (נאוה- היבט מחקרי ואסף- היבט קליני).

**קורסי MBSR- אפיון וערוצי שיווק**

רקע

סדנה והשתלמות בת 11 מפגשים בה לומדים לפתח ולטפח קשיבות (mindfulness) בחיי היומיום ובמדיטציה. בקורס מתוודעים ומתרגלים טכניקות מיקוד והתבוננות אשר מסייעות בהרגעת הגוף, השקטת התודעה, חיזוק היציבות הנפשית ושיפור ההתמודדות עם מה שהחיים מביאים. הסדנה בנויה על פי מודל MBSR שפותח ונחקר מדעית בארה"ב ובאנגליה ונמצא כעוזר להתמודדות עם מתח, חרדה, כאב כרוני ודכאון. הסדנה מתחילה במפגש מבוא ייחודי העוסק בתגליות החדשות מתחום חקר המוח. המפגשים מועברים על ידי חברי הסגל של מכון מודע למודעות, מדע וחברה ובהם ניתן רקע מדעי אקדמי על ההשפעה שיש למיינדפולנס על המוח האנושי. רקע זה מהווה תשתית והבנה מעמיקים ומאפשר למשתתפים להפיק את המירב מהקורס.

עלות: 2400 ש"ח

אפיון אוכלוסיית יעד

גילאים: הרוב 30-50. מגדר: 60-40 לטובת הבנות

עיסוק: כמחצית אנשי טיפול (עו"ס, פסיכולוגים), הרבה אנשי חינוך, גם מקצועות חופשיים (עו"ד, תיירות), סטודנטים.

רקע משפחתי: לפני ילדים או כאשר הילדים גדלים לגיל שאפשר לקחת בייביסיטר

השכלה: אקדמאיים, חצי ויותר עם תארים שניים

חילוניים, רקע סוציו- אקונמי בינוני ומעלה

\* אנשים שמעוניינים בהתפתחות אישית, חלקם מגיעים מתוך בעיה קונקרטית בחייהם, סקרנות על עולם המדיטציה.

\* לכוון היכן שיש לחץ ומוכנים לשלם על זה

כלי שיווק:

* נויזלטר: כ- 4,500 מיילים
* פייסבוק- כרגע עמוד בלבד. כ-520 לייקים
* מדריכים (כ-10)- ומנחים לאחר הכשרה (כ-100)- הפצה בפייסבוק
* מנועי חיפוש: גוגל- כאשר מזינים את המילה מיינדפולנס עולים האתר של הבינתחומי ומיד לאחר מכן האתר של אסף (מודע כיום)

רעיונות ונקודות למחשבה:

* סרטונים- פתיח, סוגר קבועים עם צליל מזהה (TED)
* מענה טלפוני?
* חשבונות: טוויטר, אינסטגרם
* פליירים בארגונים סביב מקומות מפגש רלוונטיים (למשל meditation factory)
* קידום פייסבוק
* שפה עיצובית
* הגדרת שפה שיווקית (?)
* חבר מביא חבר
* לפנות ליחידות משאבי אנוש- רווחה- הנחה ל-אלביט/ נייס/ - שתפיץ דרך המייל/ על תלושי משכורת

מתחרים:

שיתופי פעולה: