



## קורס מיינדפולנס – אימון מוחי לשקט והגברת האושר בחיינו

### קורס הפחתת לחצים על פי גישת MBSR

הנכם מוזמנים לקורס אימון מוחי בן שמונה מפגשים בו נלמד לפתח ולטפח מיינדפולנס (מודעות קשובה) בחיי היומיום.

**מהו מיינדפולנס? מיינדפולנס** זוהי השיטה המובילה בעולם להפחתת לחצים, שיפור הריכוז והגברת רמות האושר בחיים. פירוש המילה מיינדפולנס הוא להיות "נוכח למה שקורה כאן ועכשיו באופן מכוון וללא שיפוטיים".

מקורות המיינדפולנס מהבודיהזם ובעשרים שנה האחרונות עברו התאמה לחברה המערבית וזכו לתיקוף מדעי במספר עצום של מחקרים מדעיים המראים כי תרגול מיינדפולנס מפחית את רמות הלחץ, מעלה את רמת האושר, משפר ריכוז וביצועים ועוד יתרונות רבים.

בקורס נלמד ונחוה מהו מיינדפולנס, נכיר ונתרגל טכניקות מיקוד והתבוננות שמסייעים בהפחתת לחצים, השקטת התודעה, שיפור הריכוז והגברת רמות האושר בחיים. הקורס בנוי על פי מודל (Mindfulness Based Stress Reduction) – MBSR שפותח ונחקר מדעית בארה"ב ובאנגליה ונחשב היום לשיטה המובילה בעולם להפחתת לחצים להגברת האושר ולשיפור איכות החיים.

זהו קורס המבוסס על תכנית בינלאומית הקיימת בפריסה עולמית בבתי חולים, בתי ספר, קליניקות לטיפול פסיכולוגי ובחברות ותאגדים דוגמת גוגל, פייסבוק, ebay ועוד.

### תאריכים ומיקום הקורס

- החל מה **24/10/17** - בימי ג' בשעות הערב - 19:00-21:30 - שימו לב לתאריכים המצוינים מטה. יהיו שני ימי ג' בהם תהיה "קפיצה" לשבוע העוקב.
- מועדי הקורס - 24.10, 31.10, 14.11, 21.11, 28.11, 12.12, 19.12, 26.12.
- הקורס ייערך בתל אביב באוירה אינטימית וחמימה –הדר יוסף, תל אביב.



## מה כולל הקורס ?

- 8 מפגשים בני שעותיים וחצי ללימוד מיינדפולנס - כל מפגש יכלול תרגול מונחה בישיבה על כסא או על כרית, הרצאה (קצרה) ושיחה פתוחה.
- **קבוצה אינטימית** - 12-15 משתתפים.
- **הקלטות שמע של נעמה** עם הנחיות למדיטציה לתירגול בייתי.
- **ליווי ויחס אישי** לכל בעיה או בקשה שתעלה במהלך הקורס.
- הערה - לשני המפגשים הראשונים - נא להביא מזרן יוגה ( לא עבור תירגול יוגה אלא עבור תירגול מדיטציה בשכיבה)

## כמה מילים עלי -

מרצה וחוקרת של תחום המיינדפולנס באוני' חיפה ומנהלת את המרכז לחקר אירגונים באוני' חיפה. מעבירה הרצאות וסדנאות מיינדפולנס לאירגונים ולקהל הרחב.

## מה אומרים בוגרי הקורס?

**"בזכות הקורס יש לי יותר שלוה ורוגע בחיים רכשתי כלים שעוזרים לי להיות ממוקד יותר בעבודה ובחיים בכלל. אני מרגיש שאני יכול לאמן את המוח שלי, ולהשתלט על המחשבות שמתרוצצות לי בראש כל הזמן במקום שהן ישתלטו עלי. ממליץ בחום!"**  
- רועי כהן

**"עברתי סדנא אצל נעמה ששינתה לי את החיים. לחצים של היום יום, דאגות, מחשבות - קיבלתי המון כלים איך להתמודד איתם ולא רק! גם איך להיות נוכחת יותר ברגע ולהנות מהדברים הקטנים בחיים. כל מה שלמדתי אצל נעמה אני לוקחת לחיים וליום יום שלי. מתרגלת במדיטציות. וזה עושה את ההבדל. ממליצה בחום"**  
- רחל טולדנו

"מה זה מיינדפולנס בשבילי ?

**לאט לאט, עם כל תרגול, זה הפך לדרך חיים של ממש.**

אם זה לעצור באמצע היום בכל מיני הזדמנויות, לנשום, להוקיר תודה על כל הטוב שיש, לחיות את הרגע ופשוט להיות...

אם זה לחיות בתחושת אופטימיות ורוגע כזו ורק לחכות לזמן המדיטציה!):



**אם זה לראות שאני מתמודדת עם מצבי לחץ ומצבים לא נעימים באופן כללי, בדרך יותר טובה. אם זה לתקשר עם הסובבים אותי בצורה יותר טובה.. ובעיקר- זה להיות במודעות. קשובה לעצמי.**

נעמה המופלאה פתחה בפני פתח לעולם שלם, שנוגע בכל תחום בחיים ובנפש... ופשוט משפר הכל. הרבה פעמים מאז שהתחלתי לתרגל מיינדפולנס ורציתי לספר לאנשים כדי שגם החיים שלהם ישתדרגו כמו שלי, הרגשתי שאני לא שגרירה מספיק טובה, לא מצליחה להסביר במילים את השינוי, את התחושה הטובה, את השקט והחוזק הפנימי...

**אז אולי מישהו יראה את הפוסט הזה ויסתפק באמירה שהקורס הזה, התרגול הזה, שינה ומשנה את חיי ופשוט ילך על זה בלי הרבה התלבטויות... זה מתנה לעצמכם ולסובבים אתכם, לגמרי."**  
- תידהר לוי

**"נעמה, תודה רבה לך על קורס מעניין ומהנה כאחד, קורס אשר נותן זוויות הסתכלות חדשות על החיים, ומקנה כלים להתמודד עם הקשיים והאתגרים שהחיים מציבים לנו.**

תודה רבה לך גם על יחס נעים, מזמין ותומך בחברי הקבוצה, על הנכונות שלך לעזור בכל רגע, על ההתלהבות שאת מביאה איתך, ועל הרצינות והיסודיות שבה את מעבירה את הקורס.

נהייתי מהמפגשים השבועיים איתך ועם חברי הקבוצה. בהצלחה רבה!"  
- רחלי רייכמן

**"עכשיו בסיום הקורס אני יכול לומר שעברתי שינוי מורגש ומשמעותי. לפני כחודשיים הייתי נכנס ליספירלותי של מחשבות שליליות למשך הרבה זמן והיום אני מסוגל להסתכל על זה מהצד ולצאת מזה די מהר.**

יש לי עוד מה לשפר וללמוד אבל זו כבר התחלה מעולה תודה נעמה על כל מה שלימדתי. ועל החוויה!"

- טל גנקין

**"הי חברים יקרים!**

שמי ליטל בת 24 מתל אביב. אשמח מאוד לשתף אתכם בתהליך שלי שעברתי אצל נעמה המקסימה.. הגעתי לנעמה מפחדת לקבל החלטות, מבולבלת ולא כל כך יודעת לאן החיים מובילים אותי. הייתי בפרשת דרכים לגבי העתיד/עבודה ולא מצאתי פתרונות, נתתי לפחד לנהל אותי, המחשבות, האי שקט, השיפוטיות כלפי אחרים וכלפי עצמי עוד יותר היו תמיד במחשבות שלי, הבנתי שאני רוצה לשנות את החיים שלי, לדעת ללמוד לחיות באופן שבו אקבל את הדברים ברוגע וללא שיפוטיות, אלמד להוקיר תודה על מה שישנו ועל מה שאינו מוצא חן בעיני כל כך. ואז הכרתי את נעמה. בפעם הראשונה אמרתי שאתן לזה הזדמנות כי מה לי ולמדיטציה?! נעמה נגשה אלי עם כל הרוך והחיוך שלה וחיבקה אותי חיבוק אוהב וסיפרה לנו על הסדנה והתחלנו. כל אחד הציג, שיתף ותירגל את המדיטציה. והמחשבות? כמובן הן רצו להם שם ואמרו מה לעזעזל אני עושה פה? אבל אני נתתי חזה הזדמנות ולרגע לא מתחרטת, ממפגש למפגש נעשיתי יותר קורנת, יותר שמחה ואפילו אנשים בחוץ לא הבינו מה קורה לי, את המדיטציות תירגלתי בבוקר או אחה"צ ופשוט הבנתי שזה מאזן אותי, נותן לי שקט פנימי כזה שאי אפשר להסביר במילים.



**אז לכל מי שמתלבט אם ללכת לסדנה או לא, אז אל תחשבו פעמיים. פשוט תלכו, תחוו, תתנסו ומקסימום תצליחו Naama Katan !!** אני ממש מודה לך על המתנה שהכנסת לחיי, מודה לך על כל ההקשבה והתמיכה גם אחרי סיום הקורס, את בנאדם מדהים עם נתינה ענקית ולב רחב, ידעת לכוון ולייעץ במה שיכלת ואני מודה לך על כך מכל הלב 🥰❤️"  
- ליטל דייזדן

עלות הקורס - 1,350 ₪

**עבורי זו הייתה מתנה לחיים, אשמח לקחת אתכם יחד איתי למסע הזה!**

להרשמה ולכל שאלה, מוזמנים כמובן לפנות אלי :

במייל [naamak@gmail.com](mailto:naamak@gmail.com) או בטלפון : 052-2225357 ☺

שלכם,

נעמה