סדנאות - סמסטר א' | תשע"ח

המדור לקידום סטודנטים בדיקנאט הסטודנטים מפעיל מערך סדנאות המחולקות לשתי קטגוריות:

1. סדנאות תומכות למידה - סדנאות לצורך שיפור מיומנויות הלמידה של הסטודנטים בתחומים מגוונים. לצד הלמידה היומיומית החשובה, כלים תומכים יכולים לשפרה ולהעלות את ההישגים הלימודיים ולתת הרגשה טובה ונעימה. מערך הסדנאות נבנה לכלל הסטודנטים מהפקולטות השונות מתוך חשיבה שלכל בעיה לימודית/אישית/נפשית יהיה מענה לפחות חלקי בסדנא כלשהי.
2. סדנאות העשרה - סדנאות הנותנות כלים נוספים לאישיות ובכלל לחיים.

סדנאות תומכות למידה

חרדת בחינות

הסדנה מיועדת לסטודנטים החשים תחושות מתח וחרדה גבוהות במבחנים/בחנים.
בסדנה יילמדו המאפיינים של חרדת הבחינות והגורמים לה תוך רכישת כלים להתמודדות עם החרדה ולשליטה בה.

מנחה: אניס פרחאת, פסיכולוג קליני ומומחה לטיפול בחרדה

4 מפגשים בימי ד' בתאריכים 29.11, 6.12, 13.12, 20.12
קבוצה 1 - בין השעות 10:00-12:00
קבוצה 2 - בין השעות 12:00-14:00
קבוצה 3 - בין השעות 14:00-16:00
מחיר ההשתתפות: 250 ₪

כלים ומיומנויות לקורסים מתמטיים לסטודנטים ממדעי ההנדסה וממדעי הטבע

פיתוח מיומנויות חישוביות שונות על מנת להתמודד עם קורסי המתמטיקה.

מנחה: מרקוס גומל

4 מפגשים בימי א' בתאריכים 3.12, 10.12, 24.12, 7.1
קבוצה 1 - בין השעות 16:00-18:00
קבוצה 2 - בין השעות 18:00-20:00
מחיר ההשתתפות: 200 ש"ח

מיינדפולנס

מיינדפולנס או קשיבות היא תפיסה המתמקדת בקשב לגוף ולנפש האדם דרך מדיטציה והתבוננות פנימית. בסדנה נעסוק בין היתר גם במיקוד הקשב והריכוז ובהתמודדות עם לחצי היום יום.

מנחה: איילת שמולביץ', פסיכולוגית קלינית

4 מפגשים בימי א' בתאריכים 10.12, 24.12, 31.12, 7.1
קבוצה 1 - בין השעות 11:00-13:00
קבוצה 2 - בין השעות 13:00-15:00
מחיר ההשתתפות: 200 ש"ח

התארגנות וניהול זמן

הסדנה משלבת למידה לצד התנסויות חווייתיות ויינתנו בה כלים אפקטיביים וישימים ומיומנויות אפקטיביות וישימות לניהול עצמי בזמן המוגדר בחיים הסטודנטיאליים המלאים כולל ללמידה למבחנים ולהצלחה בהם.

מנחה: רויטל בן יהודה

4 מפגשים בימי ג' בתאריכים 12.12, 19.12, 26.12, 2.1
קבוצה 1 - בין השעות 10:00-12:00
קבוצה 2 - בין השעות 12:00-14:00
קבוצה 3 - בין השעות 14:00-16:00
מחיר ההשתתפות: 200 ₪

פרזנטציה, עבודה על במה ואסרטיביות

בסדנה זו נתמקד בעמידה על במה במהלך לימודי התואר באוניברסיטה.
נלמד שימוש בשפת גוף, עבודה דרך העיניים, התמודדות עם התנגדויות, עבודה עם קול, תנועה וכמובן שימוש בהומור.
מדריך הסדנה הנו שחקן, במאי, יוצר ויזם בתחום התיאטרון והקולנוע, ובסדנה יינתנו כלים בעיקר מעולמות אלה.

מנחה: אברהם שלום-לוי

4 מפגשים בימי ב' בתאריכים 11.12, 18.12, 25.12, 8.1
קבוצה 1 בין השעות 10:00-12:00
קבוצה 2 בין השעות 12:00-14:00
מחיר ההשתתפות: 200 ₪

ניהול עצמי

סדנה בת מפגש אחד שתיתן כלים מתקדמים לתכנון יעיל ואפקטיבי, לביצוע תעדוף, להימנעות מבזבזני זמן ועוד.

מנחה: חיים חדד

מפגש אחד ביום ב' בין השעות 16:00-19:00
קבוצה 1 בתאריך 11.12
קבוצה 2 בתאריך 18.12
מחיר ההשתתפות: 50 ₪

סדנאות העשרה

אסטרטגיות למידה לסטודנטים עם לקויות למידה

הסדנה תתמקד במיומנויות קריאה יעילה, כתיבה ותהליכיה, פירוק שאלות, התמודדות עם הפרעת קשב וריכוז וכו'.
הסדנה מתאימה לסטודנטים הלומדים קורסים רבי מלל.

מנחה: אנה סולטן

3 מפגשים בימי ד' בתאריכים 13.12, 20.12, 27.12 בין השעות 12:00-14:00
הסדנה מיועדת לזכאים לסל שירותי מרכז התמיכה של דיקנאט הסטודנטים.

שפת הסימנים

רכישת כלים ומיומנויות בסיסיות בשפת הסימנים הישראלית לשם פיתוח יכולת תקשורתית עם אנשים חרשים וכבדי שמיעה. הסדנה מועברת באמצעות הוראה פרונטלית ויזואלית ע"י מורה חרשת אשר עברה הליך הסמכה מיוחד להוראת שפת הסימנים הישראלית.

מנחה: ריקי שרמן

8 מפגשים בימי א' בתאריכים 19.11, 26.11, 3.12, 10.12, 24.12, 31.12, 7.1, 14.1
בין השעות 10:00-12:00
מחיר ההשתתפות: 250 ₪

זוגיות בריאה

מתן כלים לבניית זוגיות בריאה, קידום שיח על יחסים בין המינים ממקום של שוויוניות ורגישות מגדרית, לימוד כלים בסיסיים לתחילת קשר זוגי, הרחבת השפה והמודעות של צעירים/ות למצבים בריאים ואלימים במערכות יחסים זוגיות, זאת תוך התייחסות למציאות התקופה הנוכחית ולאתגריה.

מנחה: שירה זוסקוביץ'

4 מפגשים בימי ג' בתאריכים 12.12, 19.12, 26.12, 2.1
בין השעות 10:00-12:00
מחיר ההשתתפות: 200 ש"ח

הרישום והתשלום באמצעות כרטיס אשראי בכתובת
http://in.bgu.ac.il/Dekanat/Pages/workshops.aspx ("סדנאות" תחת "המדור לקידום סטודנטים" באתר הדיקנאט - באתר ההנחיות ולרישום ולתשלום)
לפרטים נוספים ניתן לפנות לירון - טל': 08-6477389, מייל: marathon@bgu.ac.il
הסדנאות מתקיימות בקמפוס המרכזי של האוניברסיטה בב"ש (קמפוס מרקוס).