

סדנאות - סמסטר א' | תשע"ט

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 לשפר ולהעלות את ההישגים הלימודיים. מערך הסדנאות נבנה לכלל הסטודנטים מהפקולטות השונות מתוך חשיבה שלכל בעיה לימודית/אישית/נפשית יהיה מענה לפחות חלקי בסדנה כלשהי.

2. **סדנאות העשרה** - סדנאות להענקת כלים נוספים לאישיות ולחיים.

סדנאות תומכות למידה

מיינדפולנס

מיינדפולנס או קשיבות היא תפיסה המתמקדת בקשב לגוף ולנפש האדם דרך מדיטציה והתבוננות פנימית תוך שהיית השיפוטיות ומתוך עמדה של סקרנות, פתיחות וקבלה. בסדנה נתרגל מדיטציות ונפגוש את האיכויות של עצירה, שקט, תשומת לב וריכוז ומה שהם מעניקים לחינוך.

מנחה: איילת שמולביץ' - פסיכולוגית קלינית
4 מפגשים בימי ה' בתאריכים 15.11, 22.11, 20.12, 29.11
קבוצה 1 - בין השעות 11:00-13:00
קבוצה 2 - בין השעות 13:00-15:00

מחיר ההשתתפות: 200 ש"ח

עמידה מול קהל

בסדנה זו נתמקד בעמידה מול קהל במהלך לימודי התואר. נלמד שימוש בשפת גוף, עבודה דרך העיניים, התמודדות עם התנגדויות, עבודה עם קול, תנועה וכמובן שימוש בהומור.

מנחה: אברהם שלום לוי - שחקן, במאי, יוצר וזם בתחום התיאטרון והקולנוע
4 מפגשים בימי ב' בתאריכים 19.11, 26.11, 10.12, 3.12

קבוצה 1 - בין השעות 10:00-12:00
קבוצה 2 - בין השעות 12:00-14:00

מחיר ההשתתפות: 200 ש"ח

חרדת בחינות

הסדנה מיועדת לסטודנטים החשים תחושות מתח וחרדה גבוהות במהלך תקופת מבחנים. בסדנה יילמדו המאפיינים של חרדת הבחינות והגורמים לה תוך הכרת כלים להתמודדות עם החרדה ורכישת כלים לשליטה בה.

מנחה: אניס פרחאת - פסיכולוג קליני

4 מפגשים בימי ג' בתאריכים 20.11, 4.12, 18.12, 11.12

קבוצה 1 - בין השעות 10:00-12:00
קבוצה 2 - בין השעות 12:00-14:00
קבוצה 3 - בין השעות 14:00-16:00
קבוצה 4 - בין השעות 17:30-19:30

מחיר ההשתתפות: 250 ₪

ניהול עצמי

סדנה בת מפגש אחד שתיתן כלים מתקדמים לתכנון יעיל ואפקטיבי, לביצוע תעודף, להימנעות מבזבזני זמן וכו'.

מנחה: חיים חדד - יועץ לימודי והמנהל המקצועי של מכון האבחון של הדיקנאט

יום א' בין השעות 16:00-19:00
קבוצה 1 - בתאריך 18.11
קבוצה 2 - בתאריך 25.11

מחיר ההשתתפות: 50 ₪

התארגנות וניהול זמן

אני לא באמת יכול לנהל את הזמן, אני יכול לנהל את עצמי בתוך מסגרת זמן נתונה! סדנה חווייתית ומעשירה בנושא ניהול זמן הכוללת מודלים ליישום מיידים.

מנחה: לבנת טסלר - יועצת ארגונית MA
4 מפגשים בימי ד' בתאריכים 21.11, 28.11, 12.12, 5.12

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: 200 ₪

סדנאות העשרה

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 11.11, 18.11, 6.1, 30.12, 23.12, 16.12, 2.12, 25.11

קבוצת מתקדמים - בין השעות 10:00-12:00
קבוצת מתחילים - בין השעות 12:00-14:00

מחיר ההשתתפות: 280 ₪

הרישום והתשלום באמצעות כרטיס אשראי בכתובת

<http://in.bgu.ac.il/Dekanat/Pages/workshops.aspx> ("סדנאות" תחת "המדור לקידום סטודנטים" באתר הדיקנאט - באתר ההנחיות לרישום ולתשלום)

לפרטים נוספים ניתן לפנות לירון - טל': 08-6477389, מייל: marathon@bgu.ac.il

הסדנאות מתקיימות בקמפוס המרכזי של האוניברסיטה בב"ש (קמפוס מרקוס).



(אוניברסיטת בן-גוריון בנגב, דיקנאט הסטודנטים)