



שם הקורס: הדיבור הפנימי של הראש והגוף: סדנה לניהול זהויות והתמודדות עם אתגרים

מס' הקורס: \_\_\_\_\_

נקודות זכות: 4

שנה אקדמית 2018-2019

סמסטר: א+ב

שעות: יום ד'

מיקום: מיקום ההוראה (בניין וחדר)

שפת הוראה: עברית

תואר: ראשון

אפיון הקורס: סדנה

מחלקה אחראית: התוכנית לניהול וישוב סכסוכים

שם המרצה: ד"ר טל ליטבק הירש

פרטי קשר: litvakhi@bgu.ac.il

טלפון במשרד:

דוא"ל: litvakhi@bgu.ac.il

שעות קבלה: בתאום מראש

עדכון אחרון: 05-08-2017

הסדנה תעסוק בשילוב בין העולם הנראטיבי (הסיפורים שמספר הראש) לבין עולם המיינדפולנס (קשיבות- הסיפורים שמספר הגוף) בהתמודדות עם זהויות ואתגרים. בסדנה נלמד להאזין לסיפורים שבראש שיוצרים זהויות והתמודדויות שונות, ולתחושות הגוף שמגיבות אליהן, ונכיר כלים להתמודדות עם אתגרים, אישיים, אקדמיים, וחברתיים או לפחות לנהל אותם ביתר גמישות. נבחן את התפיסות שלנו ביחס לזהויות השונות שלנו ואת היכולת להתגמש ולחולל שינויים בתוכן. נבחן את עולם הכאן ועכשיו ואת העולמות של זיכרונות עבר והרהורי עתיד. הסדנה תשלב תרגילים ודיונים אישיים, בקבוצות קטנות ובמליאה, לימוד טכניקות לביצוע ראיונות נראטיביים, יישום של ראיונות והתבוננות בעלת אופי פסיכולוגי עליהם - השאובים מעולם הטיפול והמחקר הנראטיבי, וטכניקות השאובות מתוך עולם המיינדפולנס כגון נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, התבוננות, תרגילי יוגה ועוד.

השתתפות פעילה היא מרכיב חשוב בסדנה.

נהלי נוכחות: נוכחות חובה.

אופן ההוראה: דיונים, תרגילים אישיים, בקבוצות קטנות ובמליאה.

הערכת הסטודנטים בקורס: פירוט של האופן בו ימדדו ויוערכו הסטודנטים בקורס (אלו מטלות, ומה חלקן בציון הסופי)

1. ראיונות עם חברי הקבוצה ותימלולם 15%
2. ראיון של דמות משמעותית בחיי המרואיין ותימלולו. 15%
3. הצגת הראיון בקבוצה ודיון אודותיו. (חובה אך ללא ציון)
4. יומן רפלקטיבי - תיאור קונפליקטים וסיפורים שהראש מספר עליהם, ורפלקציות על התהליכים המתרחשים בסדנה. 5 רפלקציות יוגשו למרצה בכל סמסטר) 15%
5. עבודה מסכמת המשלבת סקירת ספרות, ניתוח הראיונות ורפלקציה לכל סמסטר. 40%
6. נוכחות והשתתפות פעילה 15%

