



**שם הקורס: הדיבור הפנימי של הראש והגוף: סדנה לניהול והתמודדות עם קונפליקטי א' + ב' 2020-2021**

**מס' הקורס: 198-1-0057+198-1-0067**

הסדנה תעסוק בשילוב בין העולם הנראטיבי (הסיפורים שמספר הראש) לבין עולם המיינדפולנס (קשיבות- הסיפורים שמספר הגוף) בהתמודדות עם קונפליקטים. בסדנה נלמד להאזין לסיפורים שבראש שיוצרים קונפליקטים, ולתחושות הגוף שמגיבות אליהן, ונכיר כלים להתמודדות עם קונפליקטים שונים, אישיים, אקדמיים, וחברתיים או לפחות לנהל אותם ביתר גמישות. הסדנה תשלב ידע תיאורטי על עולם המיינדפולנס, 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, דמיון מודרך ועוד.

כל מפגש נתחיל בתירגול קצר של יוגה ומדיטציה מונחות.

**השתתפות פעילה היא מרכיב חשוב בסדנה. הסטודנטים יתבקשו להשתתף בתירגול יוגה ומדיטציה**

**באופן קבוע בין אם בכיתה ובין אם בזום.**

במהלך השנה יתנו מספר תרגילים ושתי עבודות.

**נהלי נוכחות: נוכחות חובה בכיתה או/ו בזום לפי מה שיוחלט**

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. קריאת מאמר/פרק מספר בכל נושא הקשור למיינדפולנס והצגתו בכיתה בעשר דקות
2. ראיונות עם חברי הקבוצה
3. ראיון של דמות משמעותית בחיי המרואיין.
4. שלוש רפלקציות שיוגשו למרצה
5. עבודה מסכמת לסמסטר א (מבוססת על הראיונות).
6. עבודה אקדמית מסכמת לסמסטר ב' (סקירת ספרות וניתוח הראיונות)

הנוכחות והמטלות 1-5 יהוו 50% מציון הקורס והעבודה המסכמת בסוף סמסטר ב' תהווה 50% מציון הקורס.

נקודות זכות: 4

שנה אקדמית: 2020-2021

סמסטר: א+ב

שעות: יום ד' 10-12

מיקום: מיקום ההוראה (בניין וחדר)

שפת הוראה: עברית

תואר: ראשון

אפיון הקורס: סדנה

מחלקה אחראית: התוכנית לניהול וישוב סכסוכים

שם המרצה: ד"ר טל ליטבך הירש

פרטי קשר: litvakhi@bgu.ac.il

טלפון במשרד:

דוא"ל: litvakhi@bgu.ac.il

שעות קבלה: ימי רביעי בתאום מראש



## ביבליוגרפיה נבחרת

- אידו טל, י. (2010) . בודהיזם, מבוא קצר. הוצאת דתות בעולם: מבואות.
- 
- ליבליך, מ. (2017). מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו . הוצאת כתר.
- פדרמן, א. (2017). מיינדפולנס . שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. הוצאת הגל השלישי.
- פלד, א. (2005). להרבות טוב בעולם. בודהיזם, מדיטציה ופסיכותרפיה. הוצאת רסלינג.
- קורנפילד, ג. (2007). הלב הנבון. הוצאת מודן.