

**אוניברסיטת בן גוריון**  
**מזכירות אקדמית**  
**המרכז ללימודים קדם אקדמיים**  
**תשפ"א**  
**קדם מכינה**

**שם הקורס בעברית:** מתכוננים להצלחה בלימודים

**מספר קורס:** 52750002

**אופן הוראה:** סדנא

**מספר שעות:** 30 שעות

**שם המרצה:** דגנית פייקין בראודה

**סוג המקצוע:** חובה

**מטרת הקורס:**

- חיבור לחוזקות, איך לגייס אותן לטובת הצלחה במטרות עתידיות, וכלים להתמודדות עם אי הצלחות.
- חיזוק תחושת מסוגלות.
- אימוץ כלים לשינוי התנהגות (ותוצאות!), וביסוס אמונה שזה אפשרי
- רכישת כלים ליצירת שלומות (well being) וביסוס תשתית לחוויות הצלחה ואושר

**נושאי הקורס:**

**קורס אימוני-תהליכי.** הקורס בנוי באופן ספיראלי, ומבוסס על

- עקרון של מעגלים חוזרים ומעמיקים של למידה-התנסות-תרגול
- ידע וכלים מעולם הפסיכולוגיה החיובית והאימון.

בכל מפגש הלומדים יחשפו למידע, יבחנו מה הקשר של זה לחייהם, ומה הקשר של זה ללימודים. יבדקו את עמדותיהם כלפי המידע הזה, ומה אפשר לעשות איתו. יקבלו כלים ויתרגלו אותם, ויקבלו הנחיות לתרגול בין השיעורים. המפגשים סדנאיים, מערבים עבודה אישית, עבודה בקבוצות קטנות, ודיונים במליאה.