

מיינדפולנס והתמודדות רגשית בהוראה

מיינדפולנס והתמודדות רגשית בהוראה – שבתון

מרצה	קוד קבוצה
אושר ברכה קסלסי	C2767G1
אופי הקורס	קוד קורס לשבתון
היברידי (זום+אסינכרוני)	2510
שעות	יום
–	א
שעות פיתוח מקצועי אופק חדש	היקף שעות
30	30
תאריך סיום	תאריך פתיחה
30/06/2027	18/10/2026
גמול	ש"ש שבתון
30 (0 עם ציון)	1
חוברת קורס	קישור לקבוצה
לחצ'י לצפייה בחוברת	לחצ'י להצטרפות

מימון מלא למורות ומורים בשבתון, עלות לפי שווי מימון לפי ש"ש של קרן השבתון, גביה ישרה מהקרן

תקציר

בקורס זה נלמד ונתרגל כיצד להתמודד עם אתגרים יומיומיים, לפתח מודעות רגשית ולהעצים את יכולות ההוראה שלנו בעזרת כלי מיינדפולנס מעשיים.

מידע כללי

מטרות הקורס

1. פיתוח מודעות רגשית וניהול עצמי
2. הפחתת שחיקה מקצועית
3. שיפור תקשורת והובלה רגשית בכיתה
4. פיתוח כלים להתמודדות עם לחץ וחרדה
5. יישום טכניקות מיינדפולנס בהוראה

קהל יעד

- עובדי הוראה, מורים וגננות, פעילים או בחצי שבתון
- מורות ומורים בשנת שבתון

מידע נוסף

על פי נהלי משרד החינוך על מנת להיות זכאים לגמול יש להשתתף ב-80% מהמפגשים, כאשר אחד מהם לפחות הוא מפגש זום. על כן שימו לב שיש בחירה בין המפגשים האסינכרוניים בקורס. לדוגמה: ניתן לבצע 7 יחידות אסינכרוניות + מפגש זום אחד, ולהיות זכאים כ"נוכחים" בקורס לגמול.

חובות

מטלת סיכום:

- 1 דף שער – פרטים אישיים ותפקיד
2. יומן רפלקציה מקצועי
3. תכנית התערבות כיתתית או פרטנית
4. דיוח על התנסות באחד הכלים שנלמדו
5. תובנות והמלצות יישומי

מחווין

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו מיינדפולנס והתמודדות רגשית נתפסים ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של השדה החינוכי שבו מתבצעת העבודה, 30% על פיתוח מערך תרגול או סדנה בהתאם להנחיות העבודה.

פירוט המפגשים

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	תיאוריה של מיינדפולנס בחינוך	30/06/2027	1
3 שעות אסינכרוני	הבסיס המחקרי	30/06/2027	2
3 שעות אסינכרוני	פיזיולוגיה של לחץ ורגולציה	30/06/2027	3
3 שעות אסינכרוני	מיינדפולנס כמומנות חינוכית	30/06/2027	4
3 שעות אסינכרוני	ניהול כיתה ברגישות	30/06/2027	5
3 שעות אסינכרוני	מיינדפולנס לתלמידים	30/06/2027	6
3 שעות אסינכרוני	חוסן רגשי למורה	30/06/2027	7
3 שעות אסינכרוני	חמלה עצמית בהוראה	30/06/2027	8
3 שעות אסינכרוני	ניהול קונפליקטים	30/06/2027	9
3 שעות אסינכרוני	תכנית התערבות אישית	30/06/2027	10
3 שעות זום	מיינדפולנס כמשאב חוסן רגשי למורה ולתלמיד	14/06/2027	11
3 שעות זום	בינה מלאכותית ככלי תומך בתרגול מיינדפולנס בכיתה	21/06/2027	12
3 שעות זום	משחק ככלי לתרגול מיינדפולנס בקרב תלמידים	28/06/2027	13

1 אבני-לוי, י' ורוזנפלד, ס' (2019). מיינדפולנס בחינוך: תיאוריה ופרקטיקה. הוצאת מכון

מופ"ת.

2. ברג, א' (2021). "השפעת תרגול מיינדפולנס על שחיקת מורים: מחקר התערבות". כתב

העת הישראלי לחינוך וחברה, 2(6), 45-67.

3. לוי, ר' וכהן, ד' (2020). "קשיבות ככלי חינוכי: יישום טכניקות מיינדפולנס בכיתה". מגמות,

112-89, 3(55)

4. פרידמן, י' (2018). שחיקה והתחדשות בהוראה: תיאוריה ומעשה. הוצאת רכס.

5. קפלן, ח' ועשור, א' (2022). "מיינדפולנס וויסות רגשי בקרב מורים". עיונים בחינוך, 1(25),

96-78

מקורות באנגלית:

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: 1

Teacher social and emotional competence in relation to student and

classroom outcomes. Review of Educational Research, 79(1), 491-525.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in .context: Past, 2



present, and future. *Clinical Psychology: Science and
-Practice*, 10(2), 144

.156

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M.,
.Wallace, L., 3

Wilensky, R., ... & Harrison, J. (2013). Mindfulness training
and reductions in

teacher stress and burnout: Results from two randomized,
waitlist-control field

.trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787

Schussler, D. L., Jennings, P. A., Sharp, J. E., & Frank, J.
.L. (2016). 4

Improving teacher awareness and well-being through
CARE: A qualitative

analysis of the underlying mechanisms. *Mindfulness*, 7(1),
130-142