

# עוגן בתנועה – ויסות רגשי ותחושי

השתלמות עוגן בתנועה – ויסות רגשי ותחושי באמצעות יוגה וכלים נזיר-  
פיזיולוגיים במצבי לחימה

קוד קבוצה	מרצה
<b>C27106G1</b>	<b>אושר ברכה קסלסי</b>
קוד קורס לשבתון	אופי הקורס
<b>2527</b>	<b>אסינכרוני</b>
יום	שעות
	–
היקף שעות	שעות פיתוח מקצועי אופק חדש
<b>30</b>	<b>30</b>
תאריך פתיחה	תאריך סיום
<b>18/10/2026</b>	<b>30/06/2027</b>
ש"ש שבתון	גמול
<b>1</b>	<b>30 (0 עם ציון)</b>

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

## תקציר

בשנים האחרונות, ובפרט בצל הלחימה והטראומה המתמשכת, מערכת החינוך ותלמידיה ניצבת בפני אתגר חסר תקדים. הקורס משלב בין חוכמת היוגה לבין מחקרים מודרניים בחינוך, בחוסן ובמדעי המוח, ומציע ארגז כלים יישומי להרגעת מערכת העצבים בכיתה ובחיים האישיים.

מטרות:

מתן כלים מעולם היוגה, והנירו-פדגוגיה לצוותי ההוראה הפוגשים מדי יום ילדים ובני נוער החווים דריכות יתר (Hyper-arousal), הצפה רגשית וקשיים בויסות חושי הנובעים מטרומה קולקטיבית ואישית.

הבניית המורה כ"עוגן" עבור תלמידיו.

כלים לוויסות עצמי ולהרגה במסגרת החינוכית.

ובנוסף:

• מענה לטרומה — שיקום ה"מרחב הבטוח" הפנימי של איש החינוך והתלמיד.

• פרקטיקה בתוך הכיתה — דגש על "יוגה על כיסא" המאפשרת יישום מיידית במרחב הלימודי, אפילו במרחב המוגן.

• פיתוח חוסן (Resilience) — שפה של ויסות גופני (Somatic Regulation) המפחיתה שחיקה.

מבנה הקורס (10 מפגשים):

חלק א' — יסודות פילוסופיים ופיזיולוגיים:

חלק ב' — יוגה נגישה (4 שיעורי "יוגה על כיסא"):

חלק ג' — יישום, העמקה וסיכום:

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

### דרישות הקורס:

1. נוכחות חובה (80%).
2. השתתפות פעילה בתרגול (מותאם לכל רמה גופנית).
3. מטלת סיום: תכנון והצגת פעילות ויסות קצרה (מבוססת יוגה/נשימה) המותאמת לאוכלוסיית היעד של המשתלם/ת.

## מחווין

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו הויסות הרגשי נתפס ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של מקרה מהשדה החינוכי, 30% על פיתוח תוכנית התערבות או מערך מפגש בהתאם להנחיות העבודה.

פירוט המפגשים

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	מבוא והיסטוריה של היוגה — מ"יוגה סוטר" של פטנג'לי ועד היוגה המודרנית	30/06/2027	1
3 שעות אסינכרוני	המדע שמאחורי השקט — עצב הווגוס ותיאוריית ה- Polyvagal	30/06/2027	2
3 שעות אסינכרוני	מערכת הוויסות התחושתית בצל לחימה — Freeze מול Fight/Flight	30/06/2027	3
3 שעות אסינכרוני	יוגה על כיסא (1) — קרקוע ויציבות (Grounding)	30/06/2027	4
3 שעות אסינכרוני	יוגה על כיסא (2) — פתיחת בית החזה ונשימה	30/06/2027	5
3 שעות אסינכרוני	יוגה על כיסא (3) — פיתולים ותנועה חוצת קו אמצע	30/06/2027	6
3 שעות אסינכרוני	יוגה על כיסא (4) — רצפים זורמים להפסקות פעילות	30/06/2027	7
3 שעות אסינכרוני	מיינדפולנס ודמיון מודרך לוויסות חושי — יצירת "מקום בטוח" מנטלי	30/06/2027	8
3 שעות אסינכרוני	בניית "פרוטוקול ויסות" אישי וקבוצתי + ערכת חוסן	30/06/2027	9
3 שעות אסינכרוני	סיכום ופרידה — היוגה כדרך חיים לאיש החינוך	30/06/2027	10
1.5 שעות זום	שילוב בינה מלאכותית בעיצוב רצפי יוגה לכיתה	14/06/2027	11
1.5 שעות זום	משחקולוגיה ככלי להתמדה בתרגול יוגה כיסא בקרב תלמידים	21/06/2027	12

שעות	נושא	תאריך	מפגש
1.5 שעות זום	פדגוגיה של חוסן וגוף-נפש: יוגה כיסא ככלי להעצמה	28/06/2027	13

בן־דר־קולק, ב' (2014). נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה. תל אביב: מודן.

(מבוסס על ספרו של Bessel van der Kolk)

הרמן, ג' (1994). טראומה והחלמה. תל אביב: עם עובד.

(מבוסס על ספרה של Judith Herman)

לוין, פ' א' (2012). להעיר את הנמר: ריפוי מטראומה. תל אביב: פראג.

(מבוסס על ספרו של Peter A. Levine)

משרד החינוך (2023). התמודדות רגשית וחוסן בשעת חירום – כלים לצוותי חינוך. ירושלים: משרד החינוך.

[/https://pop.education.gov.il/emergency-preparedness](https://pop.education.gov.il/emergency-preparedness)

(משרד החינוך)

פורג'ס, ס' (2021). תיאוריית הפוליווגאל: יסודות לוויסות רגשי ותחושת ביטחון. (תרגום לעברית, הוצאה משתנה).

(מבוסס על Stephen Porges)

קבט־זין, ג' (2010). לחיות חיים שלמים: מיינדפולנס להתמודדות עם לחץ, כאב ומחלות. תל אביב: כנרת זמורה.

(מבוסס על Jon Kabat-Zinn)

שפ"י – השירות הפסיכולוגי ייעוצי (2023). חוסן והתמודדות  
במצבי לחץ וטראומה במערכת החינוך. ירושלים: משרד החינוך.

[/https://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi](https://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi)

(שפ"י)