

להדליק את האור: המסע האישי לגילוי הייעוד החינוכי שלי

השתלמות להדליק את האור שלך — המסע האישי לגילוי הייעוד

מרצה	קוד קבוצה
גיליה כהן	C27108G1
אופי הקורס	קוד קורס לשבתון
אסינכרוני	2529
שעות	יום
—	
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

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

תקציר

הקורס נולד מתוך ההבנה שעובדות ועובדי הוראה רבים חווים בלבול, חוסר מיקוד ולעיתים אף ירידה במצב הרוח — לא משום שמהשו "לא בסדר" בהם, אלא משום שהתרחקו מהחיבור הפנימי ומהייעוד הייחודי החינוכי שלהם. הקורס הוא מסע עומק עדין ומובנה, המשלב התבוננות פנימית, כלים מעשיים ותהליכים רגשיים, שמטרתם להחזיר את המורה לעצמו ולמטרה שלשמה הצטרף לעולם החינוך.

רציונאל:

אם אתם מרגישים שמהו בתוכם מחפש יותר משמעות, יותר חיבור, יותר חיוניות — הקורס הזה הוא עבורכם. לא כדי להיות מישהו אחר, אלא כדי להיזכר מי אתם באמת.

הקורס נולד מתוך ההבנה שאנשים רבים חווים בלבול, חוסר מיקוד ולעיתים אף ירידה במצב הרוח — לא משום שמהו "לא בסדר" בהם, אלא משום שהם התרחקו מהחיבור הפנימי ומהיעוד הייחודי שלהם. בעולם מהיר, רועש ומלא ציפיות חיצוניות, היכולת להקשיב לעצמנו, להבין את הדרך שעברנו, לזהות את החוזקות והכמיהות שלנו — הולכת ונחלשת. הקורס הוא מסע עומק עדין ומובנה.

במהלך 10 שיעורים המשתתפים יעברו תהליך הדרגתי:

מהבנת הסיפור האישי שלהם, דרך חיבור לרגש וללב, ועד ליצירת חזון ברור ומעשי — כזה שמחובר גם למשמעות וגם לתרומה לאחר.

הקורס שם דגש על:

- חיבור בין גוף, נפש ותודעה
- הקשבה פנימית אמיתית
- הפיכת כאב למשאב
- יצירת בהירות, כיוון וחיוניות

זהו לא רק קורס ידע — אלא חוויה טרנספורמטיבית.

קהל יעד

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

מידע נוסף

במהלך השיעורים: תרגיל קצר + שאלה למחשבה + משימה קטנה. נכלל "רגע לעצמי" – תרגול נשימה / כתיבה.

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

חובות הסטודנט:

- 80% נוכחות וצפייה בשיעורים.
- ביצוע התרגילים והמשימות במהלך השיעורים.
- הגשת עבודת סיום.

עבודת סיום (שיעור 10):

כתיבת חזון אישי ברור + סיכום התהליך + צעדים ראשונים ליישום.

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו המסע האישי לגילוי הייעוד 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	למה אנחנו מאבדים כיוון? — הקשר בין בלבול, שחיקה ודכדוך לבין ניתוק מהייעוד; הבנת נקודת הפתיחה האישית	30/06/2027	1
3 שעות אסינכרוני	מה הסיפור שלך? — איך חוויות החיים, גם המאתגרות, בנו אותנו; זיהוי דפוסים, חוזקות וכיוונים מהעבר	30/06/2027	2
3 שעות אסינכרוני	תודעת שפע — מעבר מחשיבה מצמצמת לחשיבה מאפשרת; פתיחת אפשרויות חדשות	30/06/2027	3
3 שעות אסינכרוני	להקשיב ללב — זיהוי הקול הפנימי מול רעשי הסביבה; מה באמת מרגש אותי?	30/06/2027	4
3 שעות אסינכרוני	אל תוך השקט — כלים ליצירת מרחב פנימי (נשימה, התבוננות, נוכחות); שם התשובות מתחילות להגיע	30/06/2027	5
3 שעות אסינכרוני	השם שלי והמהות שלי — התבוננות במשמעות השם והזהות; חיבור לשורש הפנימי	30/06/2027	6
3 שעות אסינכרוני	המידות והחוזקות שלי — זיהוי תכונות מובילות, ערכים אישיים וכישורים; איך הם משרתים את הייעוד	30/06/2027	7
3 שעות אסינכרוני	מהחושך אל האור — איך כאב, פחד ואתגרים הופכים למקור כוח; עיבוד והמרה	30/06/2027	8
3 שעות אסינכרוני	הייעוד בפעולה — מה הייתי עושה אם לא היו פחדים? חיבור בין תשוקה, תרומה וסינרגיה עם אחרים	30/06/2027	9

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	יצירת חזון — כתיבת חזון אישי ברור; סיכום התהליך וצעדים ראשונים ליישום (עבודת סיום)	30/06/2027	10
1.5 שעות זום	שימוש בבינה מלאכותית בליווי תהליכי גילוי ייעוד וזהות	14/06/2027	11
1.5 שעות זום	משחקולוגיה ככלי לחקר הייעוד האישי	21/06/2027	12
1.5 שעות זום	פדגוגיה של חוסן והדרך אל הייעוד האישי	28/06/2027	13

בן-שחר, ט' (2010). אושר אפשרי. תל אביב: מטר.

(Tal Ben-Shahar)

דצ'י, א', וריאן, ר' (2017). המוטיבציה הפנימית: תיאוריה ויישומים. (תרגום לעברית).

(Edward Deci; Richard Ryan)

ויס, א' (2012). האדם מחפש משמעות. תל אביב: דביר.

(מבוסס על Viktor Frankl)

נף, ק' (2015). חמלה עצמית. תל אביב: מטר.

(Kristin Neff)

רוג'רס, ק' (2003). על הפסיכותרפיה והאדם. תל אביב: דביר.

(Carl Rogers)

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

(Jon Kabat-Zinn)

סיגל, ד' ג' (2014). המוח המודע: מיינדפולנס והתפתחות אישית. (תרגום לעברית).

(Daniel J. Siegel)

