

ACT - לגעת ברגע – חוסן וגמישות במרחב החינוכי

ACT לגעת ברגע – שבתון

מרצה	קוד קבוצה
אושר ברכה קסלסי	C2771G1
אופי הקורס	קוד קורס לשבתון
היברידי (זום+אסינכרוני)	3505
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

פיתוח חוסן וגמישות נפשית במרחב החינוכי, המבוסס על עקרונות גישת ה-ACT – קבלה ומחויבות (Acceptance and Commitment Therapy)

מידע כללי

מטרות הקורס

1. הקניית כלים פסיכולוגיים להתמודדות עם לחץ וסטריס מקצועי
2. פיתוח מיומנויות תקשורת רגשית עם תלמידים והורים
3. מניעת שחיקה מקצועית
4. שיפור החוסן האישי והמקצועי

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 סיום

תיק עבודות הכולל:

- תכנית התערבות בכיתה
- יישום טכניקות ACT במצב חינוכי ספציפי
- רפלקציה אישית על תהליך הלמידה

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו עקרונו ACT וגמישות פסיכולוגית נתפסים ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של השדה החינוכי שבו מתבצעת העבודה, 30% על פיתוח תוכנית או מערך שיעור המשלב כלי ACT בהתאם להנחיות העבודה.

פירוט המפגשים

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	שלושת גלי ה-CBT, הבסיס התאורטי של גישת ה-ACT, עמדת המחנכת	30/06/2027	1
3 שעות אסינכרוני	הכרות עם מודל הגמישושה, מודל הצ'ויס פוינט, אינטייק והגדרת מטרה טיפולית	30/06/2027	2
3 שעות אסינכרוני	עקרונות ה-Committed Action, עקרון ה-Workability, מטאפורות "אני כהקשר"	30/06/2027	3
3 שעות אסינכרוני	כלים להפרדה קוגניטיבית, טכניקות קבלה של חוויות פנימיות	30/06/2027	4
3 שעות אסינכרוני	טכניקות קבלה ומטאפורות טיפוליות, תרגילי התקרקות	30/06/2027	5
3 שעות אסינכרוני	עבודה עם מבוגרים וילדים, עקרונות בטיפול בילדים עפ"י מודל הגמישושה	30/06/2027	6
3 שעות אסינכרוני	חשיפות, מדרג חשיפות, טכניקות קבלה מתקדמות	30/06/2027	7
3 שעות אסינכרוני	כלים מתקדמים לביצוע הפרדה קוגניטיבית	30/06/2027	8
3 שעות אסינכרוני	נדיבות עצמית, טכניקות ומשחקי פרספקטיבה	30/06/2027	9
3 שעות אסינכרוני	טכניקות ותרגילי מיינדפולנס, שילוב הטבע בטיפול ACT	30/06/2027	10
3 שעות זום	גמישות פסיכולוגית כמשאב חוסן רגשי בחיי המורה	14/06/2027	11
3 שעות זום	שילוב כלי בינה מלאכותית בתהליכי ACT וחוסן רגשי בכיתה	21/06/2027	12

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות זום	משחוק ככלי לטיפול גמישות וחוסן במרחב הלמידה	28/06/2027	13

ביבליוגרפיה

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25

Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Carlsson, J. M., Andersen, R., Wallin, K., & Gudmundsdottir, D. G. (2015). School-based intervention for mental health problems in adolescents: A cluster randomized controlled trial of a modified version of Acceptance and Commitment Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 70, 32-42

Roth, D., & Harris, D. (2018). Acceptance and commitment therapy (ACT) in 78-schools: Breaking the silence. *Educational and Child Psychology*, 35(3), 65