

מיינדפולנס והתמודדות רגשית בהוראה

מיינדפולנס והתמודדות רגשית בהוראה – שבתון

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

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

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. דיווח על התנסות באחד הכלים שנלמדו
5. תובנות והמלצות יישומי

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

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

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,

89-112, 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),

78-96

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