



מכון הנרייטה סאלד  
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות



# ויסות רגשי באמצעות לימוד מיומנויות מתחום הפסיכולוגיה והמיינדפולנס - 60 שעות תומכות חינוך

ההשתתפות בקורס מותנית באישור עיריית ירושלים

|            |                   |             |          |
|------------|-------------------|-------------|----------|
| קהל יעד    | כללי              | עלות        | 170 ש"ח  |
| תאריכים    | 5.11.24 - 11.2.25 | מיקום הקורס | ירושלים  |
| שעות לימוד | 16:45 - 20:00     | מרצה        | גלי קרפט |
| ימי לימוד  | ג'                | מספר מפגשים | 15       |

## מטרות הקורס

- מתן ידע תיאורטי בתחום וויסות רגשות והתנהלות במצבי לחץ.
- הקניית כלים מעשיים להתמודדות עם מצבי לחץ במרחב החינוכי.
- היכרות עם מאפיינים התפתחותיים של הגיל הרך וצרכיהם המיוחדים.
- מתן כלים לויסות רגשות בזמן חרדה, לחץ וסטres.

## נושאי הקורס

- ✓ מהו לחץ וסטres - רקע תיאורטי.
- ✓ כיצד והאם ניתן לווסת רגשות, תיאוריה ופרקטיקה.
- ✓ ויסות רגשי כתרגול פיתוח מתן כלים ומיומנויות אצל הסייעת.
- ✓ לימוד מיינדפולנס לגיל הרך, ההשפעות החיוביות על ילדי הגן.
- ✓ לימוד מיינדפולנס לצוות הפדגוגי בגן, השפעות החיוביות על עבודת הצוות ועל שיתופי הפעולה והאווירה בגן.
- ✓ תפיסת תפקיד הסייעת בגן כמחנכת מובילת כיתה בגן הילדים.
- ✓ אחריות ומשמעות בעבודת הסייעת בגן הילדים.
- ✓ קבלת החלטות מושכלת ואפקטיבית לאור לימוד וויסות רגש.
- ✓ התנהלות מאוזנת ויציבה במצבי לחץ וקונפליקט.
- ✓ העצמה אישית ופיתוח חוסן רגשי.
- ✓ התמודדות עם תסכול, כאב וחרדה.
- ✓ רוגע ושלווה נפשית ופיזית בגן הילדים, והשפעתו על התנהלות הגן.
- ✓ פרקטיקה ויסות רגשי של הצוות החינוכי בגן והשפעתו על הילדים ועל התפתחותם הנפשית והפיזית.

לפרטים והרשמה

| 02-6494452/3 | [www.szold.org.il](http://www.szold.org.il) | [danitf@szold.org.il](mailto:danitf@szold.org.il) |