



# קורס מבוא למיינדפולנס לעובדות ועובדי איכילוב

עובדות ועובדי איכילוב היקרים,

מתחילת השנה, הועברו 8 קורסים מוצלחים של מבוא למיינדפולנס.

(גישה מוכחת מחקרית התומכת ברווחה הנפשית ומטפחת יציבות, נוכחות וחמלה באתגרי החיים)

והוקמה קבוצת תרגול שבועית קבועה בימי רביעי שהיא פתוחה לכל מי שעבר קורס מבוא.

לאור ההצלחה הרבה והביקוש, אנחנו פותחים שני קורסי מבוא למיינדפולנס נוספים, בני 5 מפגשים לאחר החגים.

**ימי א' 15:30-17:00 – 24/11, 17/11, 10/11, 3/11, 27/10**

מנחה הקורס: מולי גלזר

מולי מתרגל מדיטציית מיינדפולנס מאז שנת 2000. בוגר הכשרת מנחי MBSR מטעם מכון מודע.

מלמד מיינדפולנס מאז שנת 2012 למגוון קהלים.

ערך שני ספרים על מדיטציה. בוגר אוניברסיטת תל-אביב במשפטים, כלכלה ותואר שני במנהל עסקים והוסמך כעו"ד.

להרשמה לקורס מבוא בימי א' ניתן ללחוץ כאן

**ימי ב' 15:30-17:00 – 25/11, 18/11, 11/11, 4/11, 28/10**

מנחה הקורס: יוסי לוס

יוסי ד"ר לאנתרופולוגיה וסוציולוגיה ומנחה מיינדפולנס,

בוגר תוכנית ההכשרה של מנחי מיינדפולנס להפחתת לחץ (MBSR) במכון מודע במרכז סגול למח ותודעה באוניברסיטת רייכמן.

להרשמה לקורס מבוא בימי ב' ניתן ללחוץ כאן

- ניתן להירשם לקורס אחד בלבד ורק לאחר שווידאתם. שתוכלו להגיע לכל המפגשים.
- מפגשי הקורס יתקיימו בחדר VIP במלרם (בניין סמי עופר קומה מינוס 1)
- הקורס מוצע לצוותים בבתי חולים מתוך הכרה בעומס, השחיקה והמתח המאפיינים את התקופה הזו.
- המפגשים מוצעים ללא עלות למשתתפים ועל חשבון שעות העבודה כחלק מפרוייקט ארצי של מיינדפולנס המופעל ע"י מרכז סגול למח ותודעה באוניברסיטת רייכמן.

נשמח לראותכם בקורסים ובתרגול,

ד"ר רות לוינסון מומחית ברפואה פנימית וגריאטריה, ממרפאת פנימית מייעצת

כרמית כהן, מנהלת יחידת חוסן איכילוב

