

סדנא חד יומית: הכשרת בסיס להפעלת מיומנויות גוף נפש להפחתת מתח

מרצה: מר אסף גיטלר

היקף הסדנה: 6 שעות אקדמיות

סדנה מקוונת

אנשים נרגעים בדרכים רבות ומעוניינים בכך בשל סיבות רבות. ישנם כאלו שבחרים לטייל בכדי ליהנות מהטבע, אחרים נוהגים להאזין למוזיקה להנאתם וגם כאלה הנוהגים להרהר בכתבי קודש להתפתחותם הרוחנית.

לעומת זאת, תרגילים פורמליים/מתוכננים של טכניקות רגיעה כוללים לרוב השקעה של זמן תרגול ושל למידה שיטתית. יוגה, סוגי מדיטציה, טכניקות דמיון מודרך, טכנולוגיות למידת שליטה עצבית (משוב ביולוגי) ותרגילי נשימה עמוקים, הם נושא לאלפי מחקרים אמפיריים והם אולי הכלים הפופולריים ביותר בניהול מתח.

המטרה בכל השיטות דומה: לייצר את תגובת הרגיעה הטבעית של הגוף, תגובה המאופיינת ברוב הפעמים, על ידי קצבי נשימה איטיים יותר, שינוי בקצב הלב, פעילות מוחית מובחנת של מצב רגיעה, לחץ דם מאוזן יותר ואף דיווח על תחושת רווחה מוגברת.

המפגש יעסוק בתיאוריה, בבסיס המחקרי ובפרקטיקה ויישום מיומנויות הפחתת מתח בתהליכי טיפול ובחיי היום יום.

במהלך הסדנא נתרגל:

- תרגול הרפיית שרירים הדרגתית שפותחה על ידי אדמונד ג'ייקובסון Edmund Jacobson
- תרגול שיטת האימון האוטוגני שפותחה על ידי יוהן היינריך שולץ Johannes Heinrich Schultz
- תרגול טכניקות לחינוך נשימתי ודיון בהשפעתן על מערכת העצבים בכללי ועצב הואגוס (Vagus) בפרט.
- שילוב הטכניקות כולן, ליצירת פרוטוקול מובנה הרפיה יישומית מבית מדרשו של לארס גורן

Lars-Göran Öst. אוסט

אודות המרצה:

אסף גיטלר, פסיכולוג רפואי וחוקר מערכת העצבים (המעבדה לויסות נירו קוגניטיבי באוניברסיטת חיפה) מרכז אקדמית את התכנית הדו שנתית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי (סיבטי גילי) במרכז משאבים בקרית שמונה. לשעבר קצין התנהגות במצבי חירום בפיקוד העורף. בין השאר עבד שנים כפסיכולוג מרפאת שחף להפחתת מתח בביה"ח שיבא תל השומר, פסיכולוג מרפאת הכאב ומכון שיקום הלב במרכז הרפואי מאיר, פסיכולוג המערך האורתופדי במרכז הרפואי בני ציון.

מועד הסדנה:

הסדנה תתקיים ביום **שישי ה- 21.03.25** בין השעות 08:30-13:30.

- היקף הסדנה, 6 שעות אקדמיות.
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום סדנה מותנת בהגעה ונוכחות מלאה ביום הסדנה.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה והמכללה האקדמית תל אביב יפו.

קהל יעד: פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים קליניים או עובדים סוציאליים בעלי תואר ראשון ושני עם ניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים, סטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה, יועצים חינוכיים, מרפאים בעיסוק וקלינאי תקשורת.

עלות הסדנה:

אנשי מקצוע: 400 ש"ח

מתמחים, סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 300 ש"ח

כיצד נרשמים:

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: Mifrasim@mta.ac.il
- לשאלות וביירוים נוספים ניתן להתקשר במספר: 0525438064.
- ליצירת קשר דרך אפליקציית WhatsApp - [לחצו כאן](#)

רשימת קריאה ומקורות:

Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation: A physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in psychology and medical practice. University of Chicago Press.

Lars-Göran Öst (1988) Applied Relaxation: Description of an Effective Coping Technique, Scandinavian Journal of Behaviour Therapy, 17:2, 83-96.

McCallie, M. S., Blum, C. M., & Hood, C. J. (2006). Progressive muscle relaxation. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 13(3), 51-66.

Stetter, F., Kupper, S. Autogenic Training: A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies. Appl Psychophysiol Biofeedback 27, 45–98 (2002).

Stevens SE, Hynan MT, Allen M, Braun MM, McCart MR. Are complex psychotherapies more effective than biofeedback, progressive muscle relaxation, or both? A meta-analysis. Psychol Rep. 2007 Feb;100(1):303-24.

Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B and Gemignani A (2018) How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing.