



מרכז י.נ.ר

Y.N.R. Center

בית הדפוס 30 מרכז ספיר 1/36 בנין 1 קומה 3 גבעת שאול, ירושלים
סניף י.נ.ר במרכז: ברוך הירש 14, בני ברק
מען למכתבים: ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343

טל': 02-6321600 Tel': 02-6321602 פקס: דוא"ל: merkaz@ynrcollege.org אתר: ynrcollege.org

קורס העשרה למנהיגות בקהילה

פיתוח חוסן אישי ומשפחתי להתמודדות במצבי לחץ ומשבר

תשפ"ב



בחסות
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

60 שעות לימוד

מבוא ומטרות:

המושג "חוסן נפשי" מתאר יכולות אוניברסליות להתמודדות עם מצבי דחק ומשבר ולהסתגלות לנסיבות החיים שהשתנו כתוצאה ממצבים אלו. החוסן הנפשי מאפשר לאדם, לקבוצה ולקהילה למנוע, להקטין או להתגבר על תוצאות הרסניות של קשיים, משברים וטראומות.

מרביתן של התיאוריות העוסקות בבריאות ובחוסן המשפחה, מדגישות את היחסים בין בני המשפחה, האופן שבו ההורים ממלאים את תפקידם מול הילדים, הגבולות והתקשורת בתוך המשפחה כאבני יסוד בחוסנה של המשפחה. כאשר יכולת ההתמודדות של ההורים נפגעת בעת אירועי דחק, עלולה להיות לכך השפעה גם על התמודדות הילדים, זאת מאחר שיכולת התמודדותם נשענת במידה רבה על המודל ההורי ועל המידה שבה הם זוכים ממנו לתמיכה מספקת מול אירועי חיים קשים.

קורס העשרה למנהיגות בקהילה מיועד לרבני קהילות, בעלי תפקידים העוסקים בצרכי הציבור, לציבור האברכים ולכל המעוניין לקבל העשרה בתכנים מקצועיים המשולבים בפראקטיקה מעשית למנהיגות קהילתית לפיתוח חוסן נפשי להתמודדות במצבי לחץ ומשבר בחיי היומיום של הציבור ברובד האישי, והמשפחתי.

משך הלימודים

הקורס יתקיים למשך 12 מפגשים.

נשים: ימי ראשון בין השעות 10.00-13.00

גברים: ימי ראשון בין השעות 18.00-21.00

נושאי הלימוד:

מאפייני מצבי לחץ, משבר וחוויה טראומטית
טראומה ועיקרון הרציפות
מאפייני תסמונת פוסט טראומטית
התמודדות המשפחה והקהילה במצבי לחץ ומשבר
מיומנויות ומודלים לפיתוח חוסן אישי ומשפחתי

חובות הקורס:

נוכחות רציפה בהרצאות לכל אורך הקורס. נוכחות מתעכנת למי שמגיע פיזית לכיתה או נוכח בזום עם מצלמה פתוחה לכל אורך הקורס.
בסוף הקורס תתקיים בחינה המקיפה את כל תכנית הלימוד של הקורס. התנאי לקבלת התעודה, בנוסף לנוכחות הוא מעבר הבחינה בציון של 65% לפחות.
עמידה בכל חובות הקורס מקנה תעודת סיום מטעם מרכז י.נ.ר. והאוני' הפתוחה – מערך לימודי החוץ.

עלות התכנית: 280 ₪.

הלימודים יתקיימו במרכז י.נ.ר., רח' בית הדפוס 3, גבעת שאול, מרכז ספיר בנין 1 קומה 2. ירושלים.
ההגעה לכיתות הלימוד היא בהתאם להנחיות משרד הבריאות מצב התחלואה.
כמו כן יועברו הלימודים גם בזום.

אופני לימוד נוספים

1. צפייה דרך אתר י.נ.ר. בשיעורים מוקלטים. הכניסה לאתר היא לתלמידים רשומים ומצריכה הזדהות (שם משתמש וסיסמא)
2. השיעורים ישודרו בשידור חי ב"רדיו קול המשפחה" בטלפון: 073-3383800
3. שמיעת שיעורים מוקלטים דרך קו הטלפון: 02-6321610 (השיעורים יעלו כשבועיים לאחר קיומם).

הנחיות והבהרות לנרשם:

1. בהרשמה לקורס הנ"ל, תשלום שכר לימוד וקבלת תכנית הלימודים הנרשם מביע את הסכמתו להרשם לקורס "העשרה למנהיגות בקהילה" המתקיים מטעם מרכז י.נ.ר. בחסות האוני' הפתוחה.
2. ידוע לנרשם כי הקורס "העשרה למנהיגות בקהילה" המתקיים בחסות האוני' הפתוחה, הוא קורס העשרה שמטרתו חשיפה ללימודי האוני' הפתוחה במרכז י.נ.ר.
3. ידוע לנרשם כי עלות הקורס המקורית היא 500 ₪, והוא ניתן בהנחה ובעלות מסובסדת לאברכים.
4. ידוע לנרשם כי מרכז י.נ.ר. אינו אחראי להטבות שניתנות ע"י משרד התחבורה / משרד הכלכלה בגין לימודים ולא תשמע כל טענה בנושא.
5. ידוע לנרשם כי לא ניתן לקבל החזר כספי על הקורס מכל סיבה שהיא.

פירוט נושאים ומפגשים**גברים: 18.00-21.00**

תאריך	מרצה	נושא
1. 26.12.21	הרב אליהו בן סימון	התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר על פי עקרונות הפסיכולוגיה החיובית בראי היהדות
2. 02.01.22	חיים דיין MSW	מבוא וגישות לחשיבה חיובית
3. 09.01.22	מני אקשטיין MSW	עקרונות החשיבה החיובית בהתמודדות אישית, משפחתית וקהילתית
4. 16.01.22	מני אקשטיין MSW	עקרונות החשיבה החיובית בהתמודדות אישית, משפחתית וקהילתית
5. 23.01.22	חיים דיין MSW	פיתוח מיומנויות חוסן נפשי - מודל א.מ.ן
6. 30.01.22	דר' שלמה בלאק	טראומה, החלמה וצמיחה
7. 06.02.22	חיים דיין MSW	גישות להתמודדות עם מצוקות קיומיות
8. 13.02.22	חיים דיין MSW	גישות קוגניטיביות התנהגותיות להתמודדות עם מחשבות שליליות
9. 20.02.22	חיים דיין MSW	חוסן אישי למבוגרים ולילדים – עקרונות יישומיים
10. 27.02.22	אוריאל בלמס M.A	פיתוח חוסן אישי למתבגרים
11. 06.03.22	דר' שלמה בלאק	האור באפילה – עקרונות בחשיבה נרטיבית
12. 13.03.22	חיים דיין MSW	סיכום ואינטגרציה

נשים 10.00-13.00

תאריך	מרצה	נושא
1. 26.12.21	גב' רות בן סימון	התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר על פי עקרונות הפסיכולוגיה החיובית בראי היהדות
2. 02.01.22	חיים דיין MSW	מבוא וגישות לחשיבה חיובית
3. 09.01.22	מני אקשטיין MSW	עקרונות החשיבה החיובית בהתמודדות אישית, משפחתית וקהילתית
4. 16.01.22	מני אקשטיין MSW	עקרונות החשיבה החיובית בהתמודדות אישית, משפחתית וקהילתית
5. 23.01.22	חיים דיין MSW	פיתוח מיומנויות חוסן נפשי - מודל א.מ.ן
6. 30.01.22	דר' שלמה בלאק	טראומה, החלמה וצמיחה
7. 06.02.22	חיים דיין MSW	גישות להתמודדות עם מצוקות קיומיות
8. 13.02.22	חיים דיין MSW	גישות קוגניטיביות התנהגותיות להתמודדות עם מחשבות שליליות
9. 20.02.22	חיים דיין MSW	חוסן אישי למבוגרים ולילדים – עקרונות יישומיים
10. 27.02.22	אוריאל בלמס M.A	פיתוח חוסן אישי למתבגרים
11. 06.03.22	גב' מלי אורנבוך M.A	האור באפילה – עקרונות בחשיבה נרטיבית
12. 13.03.22	חיים דיין MSW	סיכום ואינטגרציה

* שמות המרצים, סדר הנושאים והתכנים עשויים להשתנות בהתאם לצרכי המערכת.