



מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center
המקום בו הגוף והנפש נפגשים



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

הזמנה לעמיתי מועדון "יחד"
להיות שותפים במיזם לקידום הקשיבות בארגון



מועדון צרכנות לרופאים בע"מ



המיזם היא פרי שיתוף הפעולה ארוך השנים בין ארגונים מובילים בעולם
הרוח, בשיתוף המורים המובילים בשדה המיינדפולנס,
בשילוב תכנים מקצועיים ייחודיים לחודש המיינדפולנס הישראלי.

מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

**חודש המיינדפולנס הישראלי הוא הזדמנות לחברי מועדון יחד
להעניק לעצמם חודש מרוכז של רווחה מנטלית,
הפחתת שחיקה וחיזוק חוסן אישי – בלי לעצור את שגרת העבודה.**

המיזם משלב מפגשים קצרים, תרגולי מיינדפולנס
ותכנים לניהול לחץ ואיזון עבודה-בית, חיזוק המיקוד והקשב, יצירתיות
ויכולת התמודדות עם עומס ודדליינים.

המשאב האנושי של צוותי טיפול בשחיקה עולה, ההצטרפות למיזם היא
מהלך מובחן של דאגה אמיתית לבריאות הנפשית של חברי המועדון, ולא
רק פעילות רווחה חד-פעמית.
המיזם יאפשר שיפור במחבורות, ירידה בתחושת עומס ולחץ
– כל זאת במהלך קל ליישום.

כל המפגשים יוקלטו ויהיו זמינים לצפייה חוזרת עד ה-1.1.27.

**במסגרת ההצעה למועדון יחד - אנחנו מציעים הצעה ייחודית של
1+1 - קבלת סדרת המפגשים המוקלטת של המיזם הראשון בסדרה!**

באופן זה למוטבי המועדון יהיה נפח תוכן משמעותי ללימוד ותרגול
מטובי המומחים בישראל בתחום המיינדפולנס.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

לסילבוס

המפגשים

מפגשי בוקר: 8:30-9:00
מפגשי ערב: 20:00-21:00

המפגשים החל מה-1.2.26

הגדרות בסיסיות, כיצד התירגול
מיטיב איתנו?

שבוע 1 | שורשי התרגול

מפגש עם קושי: רגשות ומצבי חיים
קשים וכיצד נתמודד עמם.

שבוע 2 | מחשבות ורגשות

על יצירתיות, איזון, חמלה
ושמחה בחיי היומיום.

שבוע 3 | האופק של התרגול

שילוב מיינדפולנס בפסיכולוגיה,
חינוך ועשייה חברתית.

שבוע 4 | יישום בשדה חינוכי-טיפולי

40

שעות אקדמיות

39

מנחים בכירים

39

הרצאות ותרגולים

4

שבועות



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

המורים במיזם



פרופ' ריקרדו שוש



שירה ליבליך



שירה ליר יונאי



מיכל יין



אלון סולובאי



שחית שחל



ד"ר אסף סדי-אלון



רון קטסיר



חידה רימון



שיקל שושון



דודי לב



שחית בר-קנה



רונה בן אסף



לילה קרמי



דדי שטיין



פרופ' יוסי אלי זיל



דדי קרמי



פרופ' נאווה לוטן בן נורי



דדי בנ-נורי



דדי בנ-נורי



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

המורים במיזם



נטי נטיו



ד"ר חאלה שנבר



ד"ר יוסף מלמד-הד



ד"ר געמה אסורי



עמנואל אבר



ד"ר אסף שורוקמן



אילת יען



ד"ר סימון מלמד



אביגיל טורנא



ד"ר אורית שטר



אבי ששיל



אילת ששיל



ד"ר רוני ברק



שרית זילבר



זבי זיו



נטי נטיו



פרופ' עמית ששיל



אסף שורוקמן



ד"ר געמה אסורי



ד"ר זבי זיו



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

הרווחים מהפעילות יסייעו לנו להעניק בחזרה לקהילה
בסבסוד תוכניות במסגרות חינוך ללימוד ותרגול מיינדפולנס וחמלה
ותוכניות חוסן לצוותי חינוך וטיפול בדרום ובצפון,
ומלגות לימודים לכל מי שנפגעו כלכלית מהמצב במדינה או
מקדישים מזמנם למען החוסן החברתי של כולנו.

לפרטים נוספים ותיאום ניתן ליצור קשר עם
שמי אוסטרובסקי מנהל המיזם מטעם העמותה
בנייד 054-4573435 או במייל Shami@Educare.co.il

יחד נלמד ונתרגל.
יחד ניצור שינוי אישי וחברתי.

