

קורס התמחות ב"אימון לתודעת אושר" ©

ד"ר אורלי אדלר

My Blue Bird

קורס התמחות היחיד מסוגו בישראל המכשיר מאמנים לבצע תהליכי אימון אישיים לאימוץ תודעת אושר בחיים. המתודולוגיה מאפשרת ביצוע של תהליך אימוני מלא ושלם או כאימון על אימון בכל תהליך אימוני ולכל מטרה.

על מבנה הקורס והחומרים המוגשים בו:

שמונה מפגשים חד-שבועיים (שבעה מפגשים ברצף ומפגש שמיני בתום 100 הימים).

בכל מפגש המשתתפים מקבלים:

- מצגת מפורטת עם נושאי המפגש והרחבתם
- שאלונים מחקריים מתוקפים מן העולם
- כלים אימוניים מקוריים ומעשיים
- טקסטים מעוררי השראה
- סרטונים

כל מפגש כולל הרצאה, לימוד משתף ותרגולים להטמעה

בין המפגשים מתרגלים מידי יום (במשך 100 ימים) את סקירת האושר היומית.

הסילבוס המלא מצורף בהמשך

ד"ר אורלי אדלר

www.mybluebird.co.il | orly@mybluebird.co.il | 054-6504551

נושאי המפגש	החומרים
מפגש מספר 1 - על סבל ואושר בחיים - מבוא	
<p>תפיסת האושר האנושית על פי ארבעה עולמות תוכן העוסקים בנושא האושר (פסיכולוגיה חיובית, בודהיזם, יהדות ועולם האימון).</p> <p>ביטויי הסבל ומקורו בחיי אדם החל מהילדות המוקדמת, דרך תהליך ההתבגרות ובהמשך מסע החיים.</p> <p>מה בין "אושר" ל"תודעת אושר"? וכיצד ניתן לאמץ אותה בשלושה חודשי אימון.</p>	<p>מצגת מפגש 1</p> <p>מחקרי מוח בשירות התהליך האימוני</p> <p>טקסטים מעוררי חשיבה לעבודה אימונית</p> <p>כלים אבחוניים מתוקפים</p> <p>כלים אימוניים מקוריים יישומיים</p>
מפגש מספר 2 - מתיחת התודעה	
<p>היכרות ועבודה עם מודל "הלופ" © המורחב.</p> <p>המוח העתיק והמוח החדש</p> <p>"הפלסטיקה של המוח"</p> <p>חקר המחשבות והפרשנויות</p>	<p>מצגת מפגש 2</p> <p>טקסטים מעוררי חשיבה לעבודה אימונית</p> <p>כלים אבחוניים מתוקפים</p> <p>כלים אימוניים מקוריים יישומיים</p>
מפגשים מספר 3 ו-4 - משחק השליטה בחיים	
<p>מנגנון 'מודעות השליטה' בחיי אדם – ניתוח תהליכי חשיבה</p> <p>החיים כמשחק מחשב</p> <p>משאבות ומשאבים – כיצד נעים בין השניים והופכים כל משאבה למשאב</p>	<p>מצגת מספר 3, ו-4</p> <p>מדריכים לעבודה</p> <p>כלים אבחוניים ממקורות עתיקים</p> <p>כלים אימוניים מקוריים יישומיים</p>
מפגש מספר 5 - אהבה עצמית	
<p>קונפליקטים מוסריים באהבה עצמית</p> <p>שלושת השלבים באהבה עצמית</p> <ul style="list-style-type: none"> • המצפון האגו לעשות אהבה <p>דע את עצמך!</p>	<p>מצגת מספר 5</p> <p>טקסטים מעוררי חשיבה לעבודה אימונית</p> <p>כלים אבחוניים מתוקפים</p> <p>כלים אימוניים מקוריים יישומיים</p>

מפגש מספר 6 – הכרת תודה	
<p>מצגת מספר 6</p> <p>טקסטים מעוררי חשיבה לעבודה אימונית</p> <p>כלים אבחוניים מתוקפים</p> <p>כלים אימוניים מקוריים יישומיים</p>	<p>החיים על במה - סטטיסטיים ושחקנים ראשיים</p> <p>היכרות מנגנון הרצף של הכרת תודה אנושית</p> <p>תהליך הכרת תודה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 שלבים 3 רמות 3 פעולות
מפגש מספר 7 – נתינה מודעת	
<p>מצגת מספר 6</p> <p>טקסטים מעוררי חשיבה לעבודה אימונית</p> <p>כלים אבחוניים מתוקפים</p> <p>כלים אימוניים מקוריים יישומיים</p>	<p>סגנונות תקשורת אנושיים – להכיר ולהוקיר</p> <p>נתינה – מקדם האושר מספר 1</p> <p>איכויות הנתינה במחקרים</p> <p>סקלת טייקרים וגיברים (וסולם הסבל)</p> <p>נתינה – וקבלה בשמונה רמות</p>
מפגש מספר 8 – אינטליגנציות אנושיות והקשבה ב 360 מעלות	
<p>מצגת מספר 8</p> <p>טקסטים מעוררי חשיבה לעבודה אימונית</p> <p>כלים אבחוניים מתוקפים</p> <p>כלים אימוניים מקוריים יישומיים</p>	<p>אינטליגנציות באדם והייעוד האישי</p> <p>הקשבה מודעת – לעצמי ולסביבה</p> <p>עקרונות מעגלי הקשבה</p> <p>סינרגיה וחלוקת תעודות</p>