

## 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 מחקרניים מתוקפים מן העולם
- כלים אימוניים מקוריים ומעשיים
- טקסטים מעוררי השראה
- סרטונים

כל מפגש כולל הרצאה, לימוד משותף 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](http://www.mybluebird.co.il) | [orly@mybluebird.co.il](mailto:orly@mybluebird.co.il) | 054-6504551

נושאי המפגש	החומרים
<b>מפגש מספר 1 - על סבל ואושר בחיים - מבוא</b>	
<p>תפיסת האושר האנושית על פי ארבעה עולמות תוכן העוסקים בנושא האושר (פסיכולוגיה חיובית, בודהיזם, יהדות ועולם האימון) בתוספת נפלאות המוח הפלסטי.</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><b>מצגת מפגש 1</b></p> <p><b>טקסטים:</b> "כשבאה לעולם ציפור" ד"ר אורלי אדלר הפלסטיקה של המוח - החינוך במתודיקה</p> <p><b>כלים אבחוניים:</b> שאלון אוקספורד למדידת אושר נוכחי.</p> <p><b>כלים אימוניים:</b> זיכרונות ילדות מאושרים רגעי אושר בחיים הבוגרים</p>
<b>מפגש מספר 2 - מתיחת התודעה</b>	
<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><b>מצגת מפגש 2</b></p> <p><b>טקסטים:</b> סיפור זן - טוב או רע שיחה עם אלוהים</p> <p><b>כלים אבחוניים:</b> שאלון מתוקף - האם אתה אופטימי?</p> <p><b>כלים אימוניים:</b> מתיחת התודעה באמצעות היפוכי חשיבה מודעים</p>
<b>מפגשים מספר 3 ו-4 - משחק השליטה בחיים</b>	
<p>מנגנון 'מודעות השליטה' בחיי אדם - ניתוח תהליכי חשיבה</p> <p>החיים כמשחק מחשב</p> <p>דפוסים מעכבים מובחנים ודרכי הטיפול בהם</p> <p>משאבות ומשאבים - כיצד נעים בין השניים והופכים כל משאבה למשאב</p>	<p><b>מצגת מספר 3, 4-ו</b></p> <p><b>טקסטים:</b> המדריך לחופרים בעבר   המדריך לדואגים לעתיד</p> <p><b>כלים אבחוניים:</b> אוטוביוגרפיה ב-5 פרקים</p> <p><b>כלים אימוניים:</b> מוטת השליטה - החלוקה אוטוביוגרפיה ב-5 פרקים משאבים ומשאבות</p>

מפגש מספר 5 - אהבה עצמית	
<p><b>מזגת מספר 5</b></p> <p><b>טקסטים:</b> צ'ארלי צ'פלין</p> <p><b>כלים אבחוניים:</b> שאלון סליגמן</p> <p><b>כלים אימוניים:</b> לבקר את עצמי באהבה הוקרות לעצמי במעשה</p>	<p>קונפליקטים מוסריים באהבה עצמית</p> <p>שלושת השלבים באהבה עצמית</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• המצפון</li> <li>• האגו</li> <li>• לעשות אהבה</li> </ul> <p>דע את עצמך!</p>
מפגש מספר 6 – הכרת תודה	
<p><b>מזגת מספר 6</b></p> <p><b>טקסטים:</b> אני מודה – אלמוני</p> <p><b>כלים אבחוניים:</b> שאלון GQ6</p> <p><b>כלים אימוניים:</b> סטטיסט או שחקן ראשי איסוף תודות</p>	<p>החיים על במה - סטטיסטים ושחקנים ראשיים</p> <p>היכרות מנגנון הרצף של הכרת תודה אנושית</p> <p>תהליך הכרת תודה:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שלושה שלבים</li> <li>• שלוש רמות</li> <li>• שלוש פעולות</li> </ul>
מפגש מספר 7 – נתינה מודעת	
<p><b>מזגת מספר 6</b></p> <p><b>טקסטים:</b> ג'ובראן חליל ג'ובראן העץ הנדיב מעלות בנתינה – הרמב"ם Gratitude – דיפאק צ'ופרה (מדיטציה)</p> <p><b>כלים אבחוניים/אימוניים:</b> סגנונות תקשורת המודל טייקרים וגיברים</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><b>מצגת מספר 8</b></p> <p><b>טקסטים:</b> קרל רוג'רס</p> <p><b>כלים אבחוניים:</b> שאלון מיומנויות הקשבה</p> <p><b>כלים אימוניים:</b> משחקי הקשבה מעגלי הקשבה</p>	<p>הקשבה מודעת – לעצמי ולסביבה</p> <p>עקרונות מעגלי הקשבה</p> <p><b>אינטגרציה וחלוקת תעודות</b></p>