



נפתחת סדנת מיינדפולנס נוספת !!!

בהמשך להצלחת הסדנאות הקודמות, סדנא נוספת מתחילה ב 13.11.16



אתם מוזמנים להשתתף בסדנא המיועדת לשיפור

מיומנויות הקשב והביצועים האקדמיים.

הסדנא מיועדת לסטודנטים המאובחנים עם הפרעת קשב וריכוז

וסטודנטים עם לקויות למידה (גם ללא אבחון פורמלי).

מספר המקומות מוגבל – מהרו להירשם!!

פרטים אודות המחקר והסדנא:

התוכנית המוצעת בסדנא נחקרה ונמצאה כמועילה ומשפרת מיומנויות מגוונות, ביניהן מיומנויות

קשב והתמודדות עם לחץ. מועברת במסגרת מחקר של ד"ר ריקרדו טרש מאוני' תל-אביב.

• הסדנא תתקיים במכללה, בימי א' 18:00 עד 20:00 במהלך סמ' א', החל מ 13.11.16 (ייתכן

שינוי בזמנים והתאריכים).

• הסדנא תתפרש על פני 8 מפגשים בני שעתיים וחצי ומפגש מסכם נוסף של ארבע שעות.

• בנוסף למפגשי הסדנא, ידרשו המשתתפים לבוא ל: 2-3 מפגשים נוספים שחלקם יערכו לפני

הסדנא וחלקם אחריה. במפגשים אלו ימלאו המשתתפים שאלונים, ויעברו מטלות הבודקות

תפקודים שונים, בין היתר תפקודי קשב.

• כחלק מהמחקר, יוקצו הסטודנטים לשתי קבוצות: קבוצה אחת תעבור סדנא בסמסטר א', והשנייה תעבור את

הסדנא בסמסטר ב'. סטודנטים שישתתפו בסדנא בסמ' הבא יוכלו לבחור להשתתף בתרגול אחר להפחתת לחץ.

• השתתפות בסדנא כרוכה בהתחייבות להשתתף בכל מפגשי הסדנא ובמחקר ותרגול בבית.

• עלות להשתתפות בסדנא – 300 ₪ (שווי סדנא בשוק כ 2200 ₪).

להרשמה: קרן גולומבוביץ (באמצעות אפקה נט לדקאנט)

לפרטים: רנית ranitg9@gmail.com