

הזדמנות להכיר ולהתנסות בתרגול

# מיינדפולנס

המפגשים יתקיימו

**בימי רביעי**

החל מתאריך

**14.3.18**

בשעה 16:30

אולם 2505

הסטודנטים במכללה מוזמנים למפגשי תרגול שבועיים של מדיטציית מינדפולנס. המפגשים יכללו תרגול עם הנחיה.

אז.. מה זה מיינדפולנס?

המיינדפולנס הוכתר כ"מהפכה" על ידי המגזין האמריקאי "טיים" בגוגל, בפייסבוק וחברות ובארגונים גדולים בכל רחבי העולם העובדים נהנים מהשיטה. המיינדפולנס היא שיטה שנועדה לשפר את יכולת מיקוד הקשב ותשומת הלב "ברגע הנוכחי".

## עקרונות השיטה דומים לרוח המדיטציה:

- שיפור בקשב וריכוז, וויסות וניהול עצמי
- העצמת אמפתיה ואינטליגנציה רגשית
- חיזוק חשיבה יצירתית
- הגברת מודעות עצמית
- פיתוח מודעות לא ביקורתית למה שקורה בכל רגע, במיוחד לחושים, תחושת הגוף, מחשבות ורגשות

הסדנא אינה כרוכה בתשלום

אך מחייבת הרשמה במייל:

[inbalg@hadassah.ac.il](mailto:inbalg@hadassah.ac.il)