



מטפלים באמצעות ריצה

רכזת הקורס: רחל ריינגוירץ

מטרות: הכשרת אנשי טיפול מתחום בריאות הנפש למטפלים בריצה.

הקורס יתמקד בלימוד תיאורטי ומעשי של עקרונות טיפול באמצעות ריצה למרחקים ארוכים. במסגרת הקורס ירכשו הסטודנטים מיומנות בריצה ככלי טיפולי במקרים של הפרעות נפשיות שונות מצבי חרדה, דיכאון, קשיי קשב וריכוז, התמכרויות, פוסט טראומה. ועוד. הקורס ישלב ידע תיאורטי, התנסות אישית ועבודה יישומית מודרכת.

היקף השעות

122 שעות כולל 30 שעות סטאז' ו-14 שעות הדרכה.

נושאי הלימוד

מבוא לטיפול בריצה, רקע היסטורי, פלאואנליזס וטיפול בריצה, אינטייק לטיפול בריצה, דרכי אבחון המטפל בריצה, מהות תפקידו בחינה של הקשר הטיפולי. קשיים נפשיים, דיכאון וחרדה דרכי טיפול באמצעות ריצה. סוגיות ייחודיות בטיפול בריצה, מבוא על המוח, עקרונות פעולה של המוח, פלסטיות מוחית. בסיס מוחי למחלות פסיכיאטריות, פעילות גופנית ומוח. הייחודיות של ריצה למרחקים ארוכים והשפעתה על מצבים נפשיים. השמה של תאוריות פסיכולוגיות בטיפול בריצה, טיפול בנוער באמצעות ריצה, טיפול קבוצתי בריצה, פוסט טראומה, קבוצות ייחודיות, גישות ויישום. ריצה מודעת – שיטות טיפול, פסיכותרפיה בקליניקה מול פסיכותרפיה במהלך ריצה, צ"י ראנינג, שילוב פעילות גופנית ואורח חיים בריא בבריאות הנפש, אתיקה מקצועית

קהל היעד:

פסיכולוגים, מטפלים באומנויות, פסיכיאטרים, עובדים סוציאליים, פסיכותרפיסטים, פסיכותרפיסטים גופניים, קרימינולוגים, מנחי NLP Trainers Training

תנאי קבלה

אנשי טיפול עם ניסיון מקצועי לפחות של שנתיים, כמו כן ניסיון בריצות ארוכות לפחות שנה. ראיון אישי,

תלמידים אשר אינם בעלי תעודת מדריך לריצות ארוכות ידרשו להשתתף ולעמוד בדרישות קורס מדריך לריצות ארוכות.

לוח זמנים: יום ו' 8:30 - 14:30

מועד פתיחה: 9.4.21

דמי רישום: 195 ש"ח

דמי השתתפות: 3,890 ש"ח

תעודה: למי שיעמוד בקורס תוענק תעודה של מטפל באמצעות ריצה.

פרטים והרשמה:

רחל ריינגוירץ: 054-5407603

Rachelrein19@gmail.com