

אוקי,  
אז סיימנו קורס מדריכים/מורים ואנחנו עובדים בשטח כבר כמה זמן.  
**אבל מה עדיין חסר לנו כמדריכים??**

נכון.. בינתיים אנחנו משתתפים בסדנאות בנושאים שונים, לוקחים כל מיני  
שיעורים, קוראים...

אבל עדיין חסרים לנו ערכים קריטיים למקסום הפוטנציאל שלנו:

- \* אנחנו מחפשים לחלוק את השאלות והבעיות בהם אנו נתקלים בהדרכה,  
ומחפשים מענה מאנשי מקצוע
- \* אנחנו זקוקים לפידבק כנה ומקצועי על ההדרכה שלנו
- \* חסרה לנו למידה משמעותית ומרוכזת
- \* אנחנו צריכים לבסס את הידע שכבר רכשנו עד כה, להמשיך וללמוד  
ולהעביר אותו למישור המעשי

**Mind in Motion** הוא הקורס היחיד בארץ שמקבץ מבחר רחב של נושאי  
לימוד עם מגוון רחב של מרצים מומחים!  
ומשלב אותם בהדרכה תוך שיתוף עם אנשי מקצוע ועם קולגות מתחומי  
התמחות מקבילים,  
תוך שיתוף ידע וניסיון מעבודת השטח.

**להלן פירוט של נושאי ההרצאות בקורס:**

**מערכת העצבים המפקחת על התנועה**- שליטתה של מערכת העצבים על  
השרירים, תהליכי זכרון ולמידה והשפעתה של מערכת העצבים על המערכת  
הרגשית

**המערכת הסנסומוטורית**- כיצד מיוצגת התנועה ואברי הגוף במוח, היחס בין  
קליטה של מידע דרך המערכת החושית, עיבוד שלו ותגובה

**פאשיה**- הרכב ומבנה רקמת החיבור של הגוף והשפעתה על תנועה, על ארגון  
הגוף ועל כאב

**מגע**- ייצוגו של המגע במוח, השפעת המגע של המדריך על הבנת המתאמן, על  
שיפור הביצוע

**מבנה ולקויות יציבה**- סקוליוזיס, לורדוזיס, קיפוזיס- השפעה על היציבה ועל  
המערך השרירי וכלים לעבודה

**כאב**- מהו כאב ומהו כאב כרוני, השפעתו על הגוף, על הגבלת תנועה וכלים  
להתמודדות עם כאב.

**שיווי משקל**- היחס בין כוח הכבידה לשיווי משקל, כיצד המערכת התנועתית שלנו פועלת בשדה של כוחות פיסיקליים.

**קרקעית האגן**- מבנה קרקעית האגן, פונקציות של שרירי קרקעית האגן וכלים לאימון

**נשימה**- לימוד של מהות הנשימה העמוקה, הסיוע של נשימה באימון, פעילות שרירית ותנועתיות

**הריון**- שינוי מבנה הגוף, שינויים הורמונליים, קונטראינדיקציות בתרגול בתנועה

**התפתחות מוטורית**- השלבים של התפתחות עמוד השדרה משלב הלידה לשלב העמידה

\* **דימוי גוף**- תפיסת הגוף במרחב, דימוי אברי הגוף, גודל, משקל, תפיסה חיובית או שלילית ופיתוח טכניקות ליצירת שינוי

גם אם השתלמתם בעבר בחלק מהנושאים המצוינים כאן, זה הזמן ללמוד אותם ממרצים מעולים ולהשריש אותם, להעמיק בלמידה, לשאול שאלות ולקבל כלים להדרכה

אחרי למידה מעמיקה, חקירה והתבוננות על ההדרכה שלכם תיגשו להדריך כשאתם שלמים ובטוחים בהדרכה, ותגלו את הקול הייחודי שלכם בהדרכה!!!

הקורס יפתח ביום רביעי 21/10  
ויתקיים מידי יום רביעי במהלך 15 מפגשים - סמסטר א'  
בשעות 11:00-15:00 במכללה האקדמית בוינגייט