



**המכללה
האקדמית
בוינגייט**



בתי הספר
ללימודי תעודה ולהשתלמויות

קורס מטפלים בריצה

היקף: 108 שעות כולל 30 שעות סטאז' | מרכזת: רחל ריינגוירץ

מטרת הקורס:

הקורס מכשיר אנשי טיפול מתחום בריאות הנפש להבנה והקניית הידע הנדרש ללימוד תאורטי ומעשי של עקרונות הטיפול בריצה למרחקים ארוכים.

במסגרת הקורס נלמד כיצד להעזר בריצה ככלי טיפולי במקרים של קשיים נפשיים, מצבי משבר וטראומה. בקורס ינתן דגש על עבודה עם אוכלוסיות ייחודיות כגון: נוער בסיכון, נפגעות תקיפה מינית, מתמודדים עם מגבלה נפשית, פוסט טראומה.

הקורס יעניק יכולת הדרכה לקבוצות וליחידים תוך התנסות מעשית בתחום.

חייגו חינם: *5009

www.wincol.ac.il

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)

נושאי הלימוד:

- מבוא לטיפול בריצה.
- אינטייק לטיפול בריצה, דרכי איבחון.
- הייחודיות של ריצה למרחקים ארוכים והשפעתה על מצבים נפשיים.
- השמה של תאוריות פסיכואנליטיות בטיפול בריצה.
- קשיים נפשיים ודרך הטיפול בהם באמצעות ריצה.
- קידום פעילות גופנית ושילוב טיפול בריצה בתחום בריאות הנפש.
- טיפול קבוצתי בריצה, פוסט טראומה, קבוצות ייחודיות.
- טיפול בריצה עם בני נוער.
- היבטים אתיים של טיפול בריצה, ייחודיות הסטינג בטיפול בריצה.
- מבנה המוח ותפקודו, והשפעת הריצה על המוח.
- מיינדפולנס וריצה.
- תרגול מעשי: סימולציה מטפל מטופל בריצה, שילוב עקרונות מתוך הצ"י ראנינג.

תנאי קבלה:

- מטפלים בתחומי הפסיכולוגיה, טיפול באומנויות, עובדים סוציאליים, פסיכותרפיסטים, קרמינולוגים, בעלי ניסיון טיפולי לפחות של 3 שנים.
- ניסיון של שנה ומעלה בריצה למרחקים ארוכים (לפחות 5 ק"מ), ראיון אישי.
- תעודת מדריך לריצות ארוכות.
- תלמידים שאינם בעלי תעודה של מדריכי ריצות ארוכות ידרשו להשלם בהמשך קורס זה.



דמי רישום: 195 ₪

דמי השתתפות: 2950 ₪

תעודה:

לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודה של מטפל באמצעות ריצה מטעם המכללה האקדמית בוינגייט.

לפרטים והרשמה: רחל ריינגוירץ 054-5407603

חיגו חינוך: *5009

www.wincol.ac.il