

סילבוס קורס להכשרת מטפלים בנשימה וחשיפה לקור - מחזור ב'

תיאור הקורס:

קורס זה מיועד לאנשי מקצוע מעולמות הטיפול והכושר, כולל מאמנים אישיים, מנחי NLP, מנחי מדיטציה, פיזיותרפיסטים, ובעלי הכשרות בתחום הרפואה האלטרנטיבית.

הקורס מותאם לכל מי שמבקש להעמיק את הידע והמיומנויות שלו בעבודת נשימה וחשיפה למי קרח, ולהפוך את הכלים הללו כאמצעי רב-עוצמה לשינוי בחיי מטופליו.

הקבלה לקורס מותנית בשיחת התאמה עם המנחה איתי אלון, מהמטפלים המובילים בישראל בתחום החשיפה לקור.

איתי מביא איתו ניסיון עשיר וידע מעמיק לאחר שליווה אלפי מטופלים בתהליכים טרנספורמטיביים בשנים האחרונות.

הקורס משלב בין תיאוריה ומעשה, ומספק למשתתפים הזדמנות לרכוש שליטה מוחלטת בכלים אלו ולהשתמש בהם בצורה מיטבית לטובת המטופלים שלהם.

מנחה הקורס:

איתי אלון: מטפל בריאות טבעית בעל הכשרות וניסיון רב בתחומים הבאים: טיפול באמצעות נשימה, חשיפה לקור, ייעוץ תזונה טבעית וליווי תהליכי ניקוי רעלים, מאמן כושר במשקל גוף, מטפל דרך הים בגלישה ומטפל בריאות הנפש עפ"י דרכי היהודות. איתי מנגיש תהליכי ריפוי טבעיים ואורח חיים טבעי, מאוזן ובריא מזה 7 שנים.

שיר אור - בעלים בחברת ההפקות והתוכן "wellbe" המתמחה בהפקת קורסים אלטרנטיביים, תוכן לריטריטים, הנחיית קבוצות, ותהליכי ריפוי וטרנספורמציה קבוצתיים. שיר מלווה עסקית עצמאיים בתחום האלטרנטיבי בתהליכי יציאה לאור של פרויקטים, שיווק ומכירה.

משך הקורס:

- 4 שעות שבועיות למשך 6 מפגשים (24 שעות סה"כ)
- סטאז' מעשי - השתתפות ותמיכה אקטיבית בסדנאות של איתי (רשות - מומלץ)

אורך הקורס: 6 מפגשים פרונטליים

ימי שני, בשעות - 10:00-14:00

מיקום הקורס: במלון slowness קיבוץ מורן + ובמתחם "dream well" כרמיאל.

שיעור 1 - 5.10 - slowness - מבוא לבריאות הטבעית ויסודות החשיפה לקור

שיעור 2 - 12.10 - slowness - מי קרח: איפה זה פוגש אותנו?

שיעור 3 - 19.10 - slowness - נשימה: כלי לחיזוק והרפיה

שיעור 4 - 26.10 - slowness - חוסן מנטלי וקשירתו למערכת העצבים

שיעור 5 - 2.11 - dreamwell - חשיפה לקור ככלי טיפולי

שיעור 6 - 9.11 - dreamwell - יציאה לדרך עצמאית ופרקטיקה

מספר משתתפי הקורס:

עד 12 משתתפים במחזור.

תוכנית הלימודים:

מפגש 1: מבוא לבריאות הטבעית ויסודות החשיפה לקור

אורך: 4 שעות

- **יסודות הבריאות הטבעית:** הבריאות שלנו בידיים שלנו
- **כוח החיים:** נלמד על מושג כוח החיים ונבין איך מקור הכוח הזה מתקשר לבריאות טבעית.
- **גורמי מחלה:** מהם גורמי המחלה הנפוצים של תקופתנו? איך ניתן להימנע מהם? ומה אורח החיים הנחוץ לגוף האדם.
- **הכלים הטבעיים שברשותנו:** נלמד להכיר את הכלים הטבעיים שקיימים ברשותנו, כיצב להשתמש בהם.
- **עקרונות הבריאות הטבעית:** 10 העקרונות.
- **היסטוריה ויתרונות רפואיים:** סקירה היסטורית של השימוש בטבילה במי קרח, יתרונות רפואיים מוכחים לעומת מגמות עכשוויות.
- **המדע מאחורי הטבילה:** ניתוח תהליכים פיזיולוגיים ונפשיים במהלך חשיפה לקור.
- **בטיחות בטיפול:** הכרת הסכנות בחשיפה לקור ודרכי עבודה בטוחה לשמירה על בריאות המטופלים.
- **הדגמה והתנסות:** צפייה בהדגמת ששן טיפולי וטבילה אישית באמבטיית קרח, כולל התנסות מעשית עם הנחיות.

מפגש 2: מי קרח - איפה זה פוגש אותנו?

אורך: 4 שעות

- **טרנד חולף או מהפכה בריאותית?** למה ניהול סטרס נחוץ לבריאות.
- **מנגנוני FIGHT / FLIGHT:** הכרת מנגנוני מערכת העצבים האוטונומית.
- **הכרת המערכת העצבים האוטונומית:** סימפטטיות / פרא-סימפטטיות
- **ניהול מערכת העצבים האוטונומית:** מעבר ממזדהה למזהה - האם אנחנו מודעים למחשבות שלנו?
- **שלושת הרבדים:** פיזי, מטה-פיזי (רוחני), מנטלי (מחשבתי)
- **טבילה מעשית במי קרח**

מפגש 3: נשימה - כלי לחיזוק והרפיה

אורך: 4 שעות

- **חשיבות הנשימה:** הבנת התהליכים הפיזיולוגיים של הנשימה ותרומתה לחיזוק, הרגעה וריפוי הגוף.
- **טכניקות נשימה:** תרגול טכניקות נשימה סרעפתית, פראניאמה, טכניקת קופסא, ושיטת 4-7-8 לשיפור הרווחה הכללית.
- **מדיטציה ודמיון מודרך:** יישום המדיטציה ככלי לשחרור מחשבות וליצירת פוקוס פנימי.
- **סימולציה של חווית המטופל:** תרגול נשימה בשילוב עם טבילה באמבטיית קרח, כולל שימת דגש על חווית המשתתף והתמודדות עם התגובות השונות.
- **תרגול טכניקות נשימה:** נשימות טיבטיות, וויס הוף, 4-7-8, דבורה, קופסא
- **טבילה מעשית במי קרח**

מפגש 4: חוסן מנטלי וקשירתו למערכת העצבים

אורך: 4 שעות

- **מהו חוסן מנטלי?:** הבנת הקשר בין חוסן מנטלי למערכת העצבים ודרכים לפיתוחו.
- **ניהול סטרס חיובי ושילי:** חקר מקורות הסטרס ואסטרטגיות לניהול אתגרים באמצעות נשימה וחשיפה לקור.
- **לחץ הורמטי - "מה שלא הורג אותך מכשל אותך"**
- **יציאה מאיזור הנוחות:** למה ואיך?
- **תרגול אישי אל הלא נודע:** פיתוח חוסן באמצעות יציאה מאיזור הנוחות
- **טבילה מעשית במי קרח ללא החושים (בכיסוי עיניים ואוזניים)**

מפגש 5: חשיפה לקור ככלי טיפולי

אורך: 4 שעות

- **אחריות ובטיחות:** סקירת כללים מקצועיים, תקני בטיחות והנחיות לעבודה מקצועית עם לקוחות, כיסוי ביטוחי.
- **עזרה ראשונה:** היפותרמיה, דיפברילטור ואירועים נוספים.
- **שילוב נשימה, מדיטציה וחשיפה לקור:** אסטרטגיות לשילוב של כלים אלו להשגת שיפורים גופניים ומנטליים משמעותיים.
- **תכנון תהליכי טיפול:** בניית תהליכי טיפול מותאמים אישית הכוללים את הנשימה, המדיטציה וחשיפה לקור.
- **יישום לספורטאים:** טכנולוגיה רפואית לשיפור ביצועים, חלוקת עומסים, לשיקום והתאוששות שרירים ומפרקים.
- **נשימה וחשיפה לקור לשיפור מצב בריאותי:** יישום טכניקות נשימה וחשיפה לקור לשיפור בריאות נפשית ופיזית, כולל טיפול במחלות אוטואימוניות.
- **טיפול במחלות כרוניות:** פסוריאזיס, פיברומיאלגיה, דלקות פרקים, סכרת 2, קרוהן ועוד.
- **טיפול שיקומי מפציעות:** שילוב טכניקות חשיפה לקור בתהליכי שיקום וריפוי.
- **טיפול בטרומבוזות:** כיצד לגשת לטיפול נפשי באמצעות החשיפה לקור.
- **טיפול בשוק ראשוני:** אסטרטגיות לניהול השוק הראשוני וליצירת מרחב טיפולי בטוח.
- **נשימה מעגלית:** שימוש בנשימה מעגלית להרגעת מערכת העצבים.
- **תרגול מעשי טיפולי:** ביצוע סשן טיפולי מלא עם התמקדות בתכנון וביצוע תהליכים מורכבים.

מפגש 6: יציאה לדרך עצמאית ופרקטיקה

מרצה אורחת - שיר אור

אורך: 4 שעות

- **עסק בתחום - מאיפה מתחילים?** הנחיות להקמת עסק בתחום הטבילה במי קרח והכנה לשוק.
- **החזקת מרחב קבוצתי:** בניית סטוריטלינג ייחודי מקצועי, היכרות עם כלים להחזקת מרחב.
- **יוצאים לאור:** בנייה והפצת הסשן שלי
- **פרקטיקה:** הנחיית הסשן מול קבוצה, תרגול הכלים המקצועיים שלנו והטבלת המשתתפים
- **הכנה לסטאז':** הכנה לקראת הסטאז' המעשי, כולל תכנון והדרכה פרטנית.
- **מפגש מסכם וחלוקת תעודות**