

סילבוס תכנית הכשרת מדריכי חוסן, נשימה וחשיפה לקור

מטרת הקורס

להכשיר מדריכים/מטפלים להעברת תכני חוסן, נשימה וחשיפה לקור. הכלים נועדו להעניק חוסן מוגבר ויכולת אפקטיבית יותר להתמודד עם מצבי לחץ גופניים/נפשיים.

מבנה הקורס

60 שעות אקדמיות - 30 שעות תיאורטי, 30 שעות מעשי/סט'ז
מפגש אחד בשבוע 6 שעות אקדמיות כ"א

מקום

הולמס פלייס כפר סבא

דרישות מקדימות

מדריך/ מטפל פעיל המעביר אימונים/טיפולים 12 חודשים לכל הפחות.
בעל תעודה ממוסד מוכר עם ידע מוכח באנטומיה ופיזיולוגיה.
בעל תעודת עזרה ראשונה בתוקף.
מתרגל פעיל של חשיפה לקור ותרגולי נשימה.

מפגש 1

מבוא - עיוני - 3 שעות אקדמיות
הצגת התכנית - 0.5 ש"א
מהו חוסן וכיצד הוא נבנה - 0.5 ש"א
מערכת העצבים - מצב סימפטטי ופרה סימפטטי - 0.5 ש"א
נשימה כמפתח למערכת העצבים - 0.5 ש"א
אימון נשימה מעגלית ועצירות נשימה - 0.5 ש"א
חשיפה לקור ומערכת העצבים - 0.5 ש"א

מעשי - סדנת נשימה, מיינדסט וחשיפה לקור 3 ש"א
סדנת נשימה, מיינדסט וחשיפה לקור המותאמת למאמנים
כוללת תרגול נשימה מעגלית, תרגול דמיון מודרך וכניסה לאמבטיית קרח
מרצה - ז'ניה

מפגש 2 -

הורמזיס - סטרס שמרפא את הגוף - עיוני
הורמזיס בנשימה וחשיפה לקור - מבוא, מדע ויישום - 3 ש"א
מרצה - פרופסור יובל חלד

טכניקות היפוקסיה לסירוגין, איך? למה? ואיך לא? - עיוני - 3 ש"א
עקרונות השיטה ו כיצד עובדת היפוקסיה לסירוגין - 1 ש"א
הוראות בטיחות, מקרים ותגובות - 1.5 ש"א
תרגול היפוקסיה לסירוגין - 0.5 ש"א
מרצה - ז'ניה

מפגש 3 –

נשימה נכונה - עיוני 3 ש"א
עקרונות בנשימה נכונה - מאיפה, כמה ואיך 1.5 ש"א
ללמוד לנשום נכון - מה עושים בלילה, מה עושים ביום - 1.5 ש"א

מעשי

תרגולי נשימה נכונה להגברת הסבילות לפחמן דו חמצני - bolt score והחשיבות שלו - 1 ש"א
כניסה למי קרח (פחות מ5 מעלות) - הובלת המטופל לרגיעה באמצעות הפעלת המערכת הפרה- סימפטטית
- ישום מעשי (מתאמנים אחד על השני) - 1 ש"א
ליווי מתרגלים מנוסים בחשיפה לקור - 1 ש"א

מפגש 4 -

תרגילים מנטלים לבניית חוסן - משולב

עקרונות בבניית חוסן למבוגרים - כוחה של החלטה, יציאה מאזור הנוחות, פעולה פרו אקטיבית, ניתוח התנהגות 1.5 ש"א
תרגיל - מה הכי גרוע שיכול לקרות? 0.5 ש"א
תרגיל - דמיון מודרך להתמודדות אובייקטיבית עם אתגרים - 1 ש"א

מעשי - 3 ש"א

תרגול נשימתי -היפוקסיה לסירוגין 1 ש"א (חצי קבוצה מעבירה, חצי קבוצה מבצעת ואז מתחלפים)
תרגול חשיפה לקור - הגעה לסף היכולת של הגוף לחמם את עצמו (שלבים בהתמודדות הגוף עם הקור)
תרגול מעשי התבוננות וזיהוי נקודת כשל. 1 ש"א
ליווי מתרגלים בחשיפה לקור. 1 ש"א

מרצה - ז'ניה

מפגש 5 –

חשיפה לקור, מה קורה בגוף, בטיחות, מקרים ותגובות

סוגי חשיפה לקור וההבדל בהשפעתם על הגוף. 1 ש"א
חשיפה לקור באמצעות מים קרים - הוראות, בטיחות, מקרים ותגובות - 2 ש"א

מעשי

חשיפה לקור - מקרים ותגובות מעשי (סבבים של חשיפה לקור עם משחקי תפקידים) - 2 ש"א
ליווי של מתרגלים בחשיפה לקור - 1 ש"א

מרצה - ז'ניה

מפגש 6 –

בניית סולם מאמצים - נשימה וחשיפה לקור - עיוני
ההשפעה של נשימה וחשיפה לקור על חוסן לטווח ארוך - 1 ש"א
בניית סולם מאמצים אישי - 1 ש"א
איך רואים שיפור בחוסן? - 1 ש"א

מעשי

תרגול טכניקות נשימה מעגלית מתקדמות (מתחלקים ל 2 קבוצות כל אחת מעבירה לשנייה טכניקה שונה) - 1 ש"א
חשיפה לקור - מקרים ותגובות מעשי (סבבים של חשיפה לקור עם משחקי תפקידים) - 1 ש"א
ליווי מתרגלים בחשיפה לקור - 1 ש"א

מרצה - ז'ניה

מפגש 7 –

טכניקות לרגיעה עמוקה, בניית עוגנים - עיוני
עוגנים התנהגותיים ו בנייה שלהם - 1.5 ש"א
נשימה לרגיעה עמוקה, נשימה להתעוררות מהירה - 0.5 ש"א
התאמת העוגן להתנהגות המטופל - 1 ש"א

מעשי - 4 ש"א

תרגול טכניקות נשימה - 1 ש"א (מתחלקים ל 2 קבוצות ומתרגלים אחת על השנייה)
חשיפה לקור של 10 דקות - אתגרים בהתחממות - 2 ש"א
ליווי של מתרגלים בחשיפה לקור - 1 ש"א

מרצה - ז'ניה

מפגש 8 –

נשימה, חשיפה לקור וספורט - עיוני
עקרונות נשימה בפעילות גופנית עצימה - 0.5 ש"א
עקרונות בדמיון מודרך לשיפור תוצאות בספורט - 0.5 ש"א
חשיפה לקור - כיצד משפיעה חשיפה לקור על תוצאות בספורט - 1 ש"א
נשימה וחשיפה לקור כחלק מתכנית האימונים - 1 ש"א

טכניקות נשימה וחשיפה לקור ממוקדות לספורטאים

תרגול OXYGEN ADVANTAGE / בוטיקו - 1 ש"א
חשיפה לקור לזירוז ריפוי פציעות ספורט - 1 ש"א
ליווי מתרגלים בחשיפה לקור - 1 ש"א

מרצה - ז'ניה

מפגש 9 –

תרגול חוסן מנטלי, נשימה וחשיפה לקור לשיפור המצב הבריאותי - משולב
מצב בריאותי לקוי - מה המשמעות המנטלית ואיך יציאה מאזור הנוחות משפיעה - 0.5 ש"א
תרגולי נשימה במצב בריאותי לקוי - חמצן, פחמן דו חמצני והתחדשות - 1 ש"א
חשיפה לקור במצב בריאותי לקוי - איך מבצעים ומה קורה בגוף - 0.5 ש"א
דמיון מודרך במצב בריאותי לקוי - איך מבצעים - 0.5
שילוב נשימה, דמיון מודרך וחשיפה לקור בזמן מחלה - 0.5 ש"א

סקירת החומר העיוני ומבחן עיוני
סקירת החומרים וחזרה למבחן - 1.5 ש"א
מבחן עיוני - 1.5 ש"א

מפגש 10 –

סיכום מעשי - 3 ש"א
ליווי קבוצה של פעם ראשונה בתהליך של נשימה, דמיון מודרך וחשיפה לקור.

פרקטיקות עסקיות בחשיפה לקור - 3 ש"א
מודלים עסקיים - יתרונות וחסרונות 1 ש"א
בניית קהילה - 1 ש"א
אתגרים עסקיים בתחום הוולנס - 1 ש"א

מרצה - ז'ניה