

קורס פסיכולוגיה חיובית : מידע למתעניינים

רקע: מהי פסיכולוגיה חיובית?

הפסיכולוגיה החיובית היא ענף מדעי בתחום הפסיכולוגיה המתמקד בחקר האושר, הרווחה הנפשית והתפקוד האנושי המיטבי. בשונה מהפסיכולוגיה המסורתית, אשר התמקדה בעיקר בזיהוי וטיפול בהפרעות נפשיות ובמצבי חולי, הפסיכולוגיה החיובית שואפת להבין ולטפח את הגורמים המאפשרים ליחידים, קהילות וארגונים לשגשג.

תחום זה בוחן באופן שיטתי את החוויות החיוביות, כגון שמחה, אהבה ותקווה; את תכונות האופי החיוביות, דוגמת אומץ, התמדה ונדיבות; ואת המוסדות החברתיים המעודדים צמיחה אישית וקולקטיבית. מטרתה המרכזית היא לספק כלים מבוססי מחקר המאפשרים לאנשים לחיות חיים מלאים, מספקים ובעלי משמעות. הקורס הנוכחי מציע צלילה מעמיקה אל עקרונות אלו, ומקנה ידע תיאורטי ומעשי ליישומם בחיי היום יום.

נושאי הקורס:

(סילבוס מלא עם תאריכים ישלח בנפרד)

תוכנית הלימודים בנויה באופן מודולרי ומקיף את הנושאים המרכזיים בליבת הפסיכולוגיה החיובית:

1. מבוא לעולם הפסיכולוגיה החיובית
2. מדע האושר והרווחה הנפשית
3. כוחם של רגשות חיוביים
4. חוזקות אופי ומידות טובות
5. קשיבות (Mindfulness) ומצב זרימה (Flow)
6. אופטימיות, תקווה וחשיבה מכוונת עתיד
7. חוסן נפשי וצמיחה פוסט-טראומטית
8. מערכות יחסים חיוביות
9. חיפוש אחר משמעות ותכלית
10. הגדרת מטרות והשגתן
11. בריאות חיובית והקשר בין גוף לנפש
12. אינטגרציה, יישום וסיכום



אופן ניהול הקורס:

- **מועד פתיחה:** מסלול בוקר יחל בתאריך: 28.10.25 מסלול ערב יחל בתאריך: 23.11.2025.
- **שעות הלימוד:** קיימים מסלולים בשעות בוקר ובשעות ערב ,
מסלול בוקר בשעות: 09:15-11:30 **מסלול ערב בשעות:** 17:00-19:00
- **מתכונת הלימוד:** כלל המפגשים יתקיימו באופן מקוון באמצעות פלטפורמת Zoom.
- **תקשורת וחומרי לימוד:** טרם פתיחת הקורס, תיפתח קבוצת WhatsApp ייעודית למשתתפים. בקבוצה יסופק קישור קבוע למפגשי ה-Zoom וכן קישור לתיקיית Drive מרכזית. תיקייה זו תכיל את כלל תכני הקורס, לרבות סיכומים מקצועיים של השיעורים ומצגות הלימוד.
- **הקלטות:** כל שיעורי הקורס יוקלטו. בתום כל מפגש, הקלטת השיעור תועלה לתיקיית ה-Drive ותהיה זמינה לצפייה ולהורדה ללא הגבלת זמן.
- **תעודות:** עם סיום הקורס ועמידה בדרישותיו, תוענק למשתתפים תעודה המעידה על השתתפות בקורס פסיכולוגיה חיובית. בנוסף, יתבצע רישום ותוענק תעודה נוספת מטעם הלשכה למקצועות בריאות משלימים.

עלויות:

עלות הקורס 3,800 ₪ כולל מע"מ במקום 6,500 ₪ , ניתן לשלם עד 6 תשלומים ללא ריבית והצמדה.