



# מטפלים באמצעות ריצה

## רכזת הקורס: רחל ריינגוירץ

### מטרת הקורס:

הכשרת אנשי טיפול מתחום בריאות הנפש להיות מטפלים בריצה. הקורס יתמקד בלימוד תיאורטי ומעשי של עקרונות טיפול באמצעות ריצה למרחקים ארוכים. במסגרת הקורס ירכשו הסטודנטים מיומנות בריצה ככלי טיפולי במקרים של הפרעות נפשיות שונות, מצבי חרדה, דיכאון, קשיי קשב וריכוז, התמכרויות, פוסט טראומה. ועוד. הקורס ישלב ידע תיאורטי, התנסות אישית ועבודה יישומית מודרכת.



**פתיחת קורס**

**אוקטובר | 2023**

### היקף הלימודים:

122 שעות כולל 30 שעות סטאז' ו-14 שעות הדרכה

### תכנית הלימודים:

מבוא לטיפול בריצה, רקע היסטורי, פלאואנליזיס וטיפול בריצה. אינטייק לטיפול בריצה, דרכי אבחון. מיהו המטפל בריצה, מהות תפקידו בחינה של הקשר הטיפולי. מבוא על המוח, עקרונות פעולה, פלסטיות מוחית, פעילות גופנית ומוח. הבסיס המוחי למחלות פסיכיאטריות. סוגיות ייחודיות בטיפול בריצה, קשיים נפשיים, דיכאון וחרדה דרכי טיפול באמצעות ריצה. הייחודיות של ריצה למרחקים ארוכים והשפעתה על מצבים נפשיים. השמה של תאוריות פסיכולוגיות בטיפול בריצה. טיפול בנוער באמצעות ריצה. טיפול קבוצתי בריצה, קבוצות ייחודיות, פוסט טראומה, גישות ויישום. ריצה מודעת – שיטות טיפול מתקדמות. סוגיות פסיכותרפיה בקליניקה מול פסיכותרפיה במהלך ריצה. צ'י ראנינג. שילוב פעילות גופנית ואורח חיים בריא בבריאות הנפש. אתיקה מקצועית.

### קהל היעד:

פסיכולוגים, מטפלים באומנויות, פסיכיאטרים, עובדים סוציאליים, פסיכותרפיסטים, פסיכותרפיסטים גופניים, קרימינולוגים, מנחי NLP Trainers Training

### תנאי קבלה:

אנשי טיפול עם ניסיון מקצועי לפחות של שנתיים, כמו כן ניסיון בריצות ארוכות לפחות שנה ראיון אישי.

תלמידים אשר אינם בעלי תעודת מדריך לריצות ארוכות ידרשו להשתתף ולעמוד בדרישות קורס מדריך לריצות ארוכות

**לוח זמנים:** יום ו' 8:30 – 14:30

**דמי רישום:** 195 ש"ח

**דמי השתתפות:** 3,890 ש"ח

### תעודות:

למי שיעמוד בתנאי הקורס תוענק תעודת מטפל באמצעות ריצה.

**לפרטים והרשמה:**

**רחל ריינגוירץ: 054-5407603**

**Rachelrein19@gmail.com**