

## הכשרת מיוחדת למנחי טראומה

### מדריכי רפואת יער בישראל

תאריך התחלה 12 במאי 2026 תאריך סיום 4 באוגוסט 2026

**מפגשים: פעם בשבוע, ימי שלישי, סה"כ 13 מפגשים, 7 שעות כל מפגש חצי יום למידה והעשרה וחצי יום תרגול הפרוטוקול והתנסות בעצמכם. מועבר ע"י גליה בן חיים, תומר בן חיים**

**בשיתוף הקואליציה הישראלית לטראומה ואורחים מומחים בתחום. כגון: פרופ' עומר פליק, פרופ' אסף שוורץ טכניון – אדריכלות, קיימות ויערות. פרופ' גרוטו וד"ר דנינו – שותפים וחוקרים על אתיקה, מדיניות הציבור ותוצאות המחקר ותרגול צ'י קונג**

קורס להכשרת מדריכי רפואת יער בישראל מציע תהליך למידה חוויית ומעמיק, המשלב ידע מדעי, מחקרי ותרבותי התנסות אישית ומעשית בטבע. במהלך 13 מפגשים בני 7 שעות, המשתתפים ירכשו כלים להנחיית מפגשי רפואת יער, יעמיקו את הבנתם על השפעת היער על הגוף והנפש, וילמדו כיצד ליצור חיבורים משמעותיים בין האדם לטבע ולעצים

הקורס משלב תכנים מתחומי הטבע, האקולוגיה, ספרות, תוך דגש על חוויית למידה ישירה בטבע. המשתתפים יתנסו בהנחיה מעשית, יכירו את יסודות רפואת היער כפי שהתפתחו בעולם, ויפתחו שפת חיבור אישית עם היער

בנוסף, נעסוק באתיקה מקצועית, מחקר, ביצירתיות בטבע והשימוש בגוף, חושים, נשימה וצלילים בתהליך הריפוי

הקורס נועד למי שמבקשים להעמיק את הקשר שלהם עם הטבע והעצים כאלמנט מרפא ולרכוש כלים להנחיית תהליכים של רפואת יער **מוסמכים**, הן במסגרת אישית והן בקבוצות מגוונות דרך מרכז רפואת יער ישראל

ביטול הרשמה לקורס עד 14 יום ממועד ההרשמה מזכה בהחזר מלא בניכוי 5% דמי ביטול, ביטול המתבצע במהלך 14 הימים שלפני תחילת הקורס מזכה בהחזר של 50% ממחיר הקורס, ביטול ביום תחילת הקורס או לאחריו אינו מזכה בהחזר כספי.

**היעדרויות:** חובה להגיע ל 80 אחוז מכלל המפגשים ולהשלים תרגול במועד אחר שניתן.  
**תנאי סף:** מטפלים שעונים על 3 התנאים הבאים יחד:

1. מקצוע טיפולי של בריאות הנפש – עו"ס, פסיכולוג מומחה (קליני, שיקומי או רפואי בלבד) או מטפל בהבעה ויצירה תואר שני אם למד גם פסיכותרפיה.
2. לימודי הנחיית קבוצות טיפוליות רצוי במסלול דו שנתי
3. בעל נסיון טיפולי בהנחיית קבוצות טיפוליות עם אוכלוסיה רלבנטית לאגף שיקום (למשל עבודה עם טראומה, ptsd, אובדנים וכו).

תעודה בכפוף להגשת עבודה ופרקטיקום של הנחיית 5 קבוצות

מרכז רפואת יער בישראל מקדם הטמעת השיטה בקופות החולים, ביטוח לאומי ומשרד הבטחון. כמו כן, אנו פועלים בשיתוף מרכזי החוסן לקדם ברשויות שיש להם שטח מיוער לבניית מסלולי רפואת יער לטובת הציבור

מפגש	תאריך	נושא	תוכן
1	12.5	תרגול 1 הכרות יחידת תוכן - יסודות רפואת היער	<p>חלק א: הבנה מעמיקה של רפואת יער והשפעותיה הפיזיולוגיות (מערכת החיסון, מערכת העצבים, הורמונים), <b>הרגשיות</b> (ויסות רגשי, הפחתת סטרס), <b>הנפשיות</b> (שיפור קשב, נוכחות, ריכוז), <b>והרוחניות</b> (תחושת חיבור, משמעות). חקר השפעת היער על המוח, כולל השפעת שמנים נדיפים של עצים (Phytoncides). <b>הבדל בין רפואת יער למקלחות יער (שינרין-יוקו).</b> <b>סקירת ההיסטוריה של רפואת יער והתפתחותה בעולם.</b> מחלת הטכנוסטריס והשפעותיו. התנסות ראשונה בחוויית רפואת יער.</p> <p>חלק ב: <b>סקירת מחקרים עדכניים</b> על השפעות רפואת היער על גוף ונפש: מחקרים מיפן, קוריאה, ארה"ב ואירופה. הצגת מדדים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים (קורטיזול, לחץ דם, רמות חרדה ודיכאון). יתרונות בשיקום טראומה, הגברת חוסן, שיפור ריכוז בילדים עם הפרעות קשב. התנסות מודרכת בחוויית רפואת יער.</p>
2	19.5	תרגול 2- יחידת תוכן - שפת חיבור + יומן טבע	<p><b>מאפיינים ועקרונות רפואת יער</b></p> <p><b>פיתוח שפת החיבור עם הטבע והיער:</b> תקשורת עם עצים, קריאה סימבולית בטבע. חקר דמותו של א.ד. גורדון ותפיסת האדם והטבע.</p>
3	26.5	תרגול 3- יחידת תוכן העמקה מהות משמעות רציונל כל תחנה	<p><b>העמקת תחנות</b></p> <p><b>יומן טבע תרגול -</b> עבודה ביומן טבע אישי - רישום חוויות, רישום מדעי ואמנותי.</p> <p>בניית תסריט סדנא</p>
4	2.6	תרגול 4 + יחידת תוכן	<p><b>העמקת תחנות 1-3 * צ'יקונג</b></p>
5	9.6	תרגול 5 + יחידת תוכן - תרגיל זוגות	<p>* הנחייה משובים והמשך העמקת תחנות</p>
6	15.6	תרגול 6 תרגיל זוגות	<p>הנחייה בזוגות ומשובים * צ'יקונג</p>
7	23.6	תרגול 7 בזוגות	<p>הנחייה בזוגות ומשובים</p>
8	30.6	תרגול 8 זוגות האקולוגיה של היער -	<p>העמקת תחנות - אחרי הגשת תסריטי הנחייה של המשתתפים.</p>

**3**

תרגול בקבוצות גדולות משובים+ליקוט	תרגול 9	7.7	9
תרגול בקבוצות גדולות ומשובים+ליקוט	תרגול 10	14.7	10
תרגול קבוצות	תרגול 11 יח' תוכן : יצירתיות בטבע	21.7	11
קוד אתי, משובים העמקה *	תרגול 12	28.7 יום שני	12
סיום וסיכום עיבוד אישי וקבוצתי	תרגול 13	4.8	13
פרקטיקום עם 5 קבוצות -לאחר מכן קבלת תעודות			

**\*\*\*חובה לעבור השתלמות עזרה ראשונה 4 שעות**

טלפון לשיחת הכרות והרשמה : בתיה 052-4834335

עלות קורס 6500 שח ובהרשמה עד 21.4.26 עלות 5500 שח . לעמותת רפואת יער -מחקר והכשרה .