



קורס הנחיית קבוצות - אוקטובר 2022

מנחה ורכזת הקורס: ד"ר אופירה כץ שופן

דיאטנית, מנחת קבוצות, מדריכה מוסמכת לדיאטניות, אחראית קבוצות לשינוי הרגלי אכילה, כללית, מחוז דרום.

הקורס מיועד לדיאטנים ודיאטניות ומטרתו לימוד הנחיית קבוצה פסיכו-חינוכית (קבוצת תוכן-תהליך) שמטרתה אימוץ הרגלי אורח חיים בריא, בהקשר של הרגלי תזונה בריאה, משקל ופעילות גופנית. משתתפי ומשתתפות הקורס יפתחו את יכולותיהן בהנחיית קבוצות לשינוי הרגלי אכילה באמצעות למידת החומר התאורטי לגבי הנחיית קבוצות, חוויה של השתתפות בקבוצה, התנסות בהכנת מערך מפגש והתנסות בהנחיית קבוצת העמיתים.

מבנה: 8 מפגשים פרונטליים בני 6 שעות אקדמיות כל אחד, סה"כ 48 שעות אקדמיות.

בימי רביעי בין השעות 09:00-14:30 ב"קמפוס", לחי"י 31, בני ברק.

הדרישות מהמשתתפים.ות:

- להגיע לכל המפגשים.
 - להשתתף במפגש מתחילתו ועד סופו.
 - לקרוא תכנים לימודיים שימסרו במהלך הקורס.
 - להכין מפגש להנחיה בקורס ולהנחות את קבוצת העמיתים.
 - מומלץ להתחיל בהנחיה של קבוצה במקביל להשתתפות בקורס.
- תנאי מקדים להשתתפות בקורס: ניסיון של שנה לפחות בעבודה כדיאטנית.

תאריך	שעה	נושא	סוג הפעילות
מפגש 1 השילוש הקדוש: הכרות, תיאום ציפיות וחזרה 26.10.22	9:00-10:15	הכרות	קבוצה מונחית
	10:30-11:45	תיאום ציפיות	קבוצה מונחית
	12:15-13:30	סטינג וחזרה הקבוצה	קבוצה מונחית
	13:45-14:30	כוחה של קבוצה, מבנה ותכנים של מפגש ראשון	ידע וסיכום המפגש
מפגש 2 כלי הנחייה ומבנה של מפגש 2.11.22	9:00-10:15	הדיאטנית כמנחה וסגנונות הנחיה	קבוצה מונחית
	10:30-11:45	כלים בהנחיה: הקשבה פעילה ושאילת שאלות	קבוצה מונחית
	12:15-13:30	כלים בהנחיה: שיקופים מסוגים שונים, איסוף, פיזור וסיכום	קבוצה מונחית
	13:45-14:30	מבנה מפגש על פי מודל הלמידה של קולב מתודות בהנחיית קבוצות	ידע וסיכום המפגש
מפגש 3 מתן וקבלת משוב הנחיית עמיתים 9.11.22	9:00-10:15	מתן וקבלת משוב	קבוצה מונחית
	10:30-11:45	הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים
	12:15-13:30	הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים
	13:45-14:30	הגורמים הטיפוליים בקבוצה	ידע וסיכום המפגש
מפגש 4 התנגדויות בקבוצה הנחיית עמיתים 23.11.22	9:00-10:15	התנגדויות וטיפול בהן	קבוצה מונחית וידע
	10:30-11:45	הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים
	12:15-13:30	הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים
	13:45-14:30	שלבים בהתפתחות קבוצה	ידע וסיכום המפגש
מפגש 5 מעגל השינוי	9:00-10:15	מעגל השינוי	קבוצה מונחית
	10:30-11:45	הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים

הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים	12:15-13:30	תכנים בקבוצות לשינוי הרגלי אכילה הנחיית עמיתים 30.11.22
ידע וסיכום המפגש	תכנים תזונתיים והתנהגותיים בקבוצות לשינוי הרגלי אכילה	13:45-14:30	
קבוצה מונחית וידע	הגברת המוטיבציה לשינוי – כלים מהגישה המוטיבציונית	9:00-10:15	מפגש 6 הגישה המוטיבציונית תפקידים בקבוצה הנחיית עמיתים 7.12.22
הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים	10:30-11:45	
הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים	12:15-13:30	
ידע וסיכום המפגש	תפקידים בקבוצה	13:45-14:30	
קבוצה מונחית	התמודדות הדיאטנית המנחה עם הסוגיה של הירידה במשקל בקרב משתתפי הקבוצה	9:00-10:15	מפגש 7 סוגיית הירידה במשקל מודל אפר"ת הנחיית עמיתים 14.12.22
הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים	10:30-11:45	
הנחיית עמיתים ומשוב על הנחיית עמיתים	הנחיית עמיתים	12:15-13:30	
ידע וסיכום המפגש	מודל אפר"ת – התמודדות עם מחשבות ורגש בהקשר של אכילה	13:45-14:30	
ידע	תכנון וגיבוש קבוצה חדשה/ממשיכה/משולבת	9:00-10:15	מפגש 8 גיוס והקמת, סיכום ופרידה קבוצה סיכום ופרידה מהקורס +משוב 28.12.22
ידע ותרגול	שיחות עם מתעניינים בקבוצה	10:30-11:45	
קבוצה מונחית וידע	סיכום ופרידה בקבוצה, מבנה מפגש סיכום ופרידה	12:15-13:30	
קבוצה מונחית	סיכום פרידה ומשוב קורס	13:45-14:30	

בבליוגרפיה:

1. ארוין יאלום – טיפול קבוצתי.
2. נאוה רוזנסר – מקראה: הנחיית קבוצות.
3. ירון זיו, יעל בהרב – מסע קבוצתי.
4. וגנר ק., אינגרסול ק. – הגישה המוטיבציונית בקבוצות.
5. חומרי קריאה שימסרו במהלך הקורס.

בברכה,
ד"ר אופירה כ"ץ-שופן
052-4326540
katzof@gmail.com