

מנפלאות המוח לנפלאות האדם

קורס מרוכז לעוסקים ולעוסקות במקצועות הטיפול

בהנחיית ד"ר יוליה גולנד וד"ר נועה אלבלדה

קורס מרוכז בן יומיים המאפשר היכרות מעמיקה עם הנושאים המרכזיים בחקר המוח, החל מפלסטיות מוחית, דרך מערכות הרגש, המוטיבציה והקוגניציה ועד ליכולת האנושית הייחודית להבין את העצמי ואת האחר. הקורס נבנה במיוחד לאנשי מקצועות הטיפול מתוך ניסיון רב בעבודה מול קהל זה ומטרתו לפתח ראייה מחודשת של ההתנהגות הנורמלית והאבנורמלית לאור התובנות מחקר המוח.

השתתפות בקורס מזכה בתעודת השתתפות מטעם מרכז סגול למוח ותודעה בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה באוניברסיטת רייכמן.

מחיר: 1100 ש"ח.

הנחה של 10% לסטודנטים/מתמחים, גמלאים ואנשים שהשתתפו בעבר בקורסים של מרכז סגול או מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה

תוכנית הקורס

יום 2	יום 1
08:30 רישום והתכנסות	08:30 רישום והתכנסות
09:00 המוח המרגיש	09:00 המוח כרשת מורכבת
10:30 הפסקת קפה	10:30 הפסקת קפה
10:45 המוח הספונטני	10:45 המוח המשתנה והלומד
12:10 הפסקת צהרים	12:10 הפסקת צהרים
12:50 העצמי המוחי	12:50 המוח הגופני
14:15 הפסקת קפה	14:15 הפסקת קפה
14:30 המוח החברתי	14:30 המוח החושב והקשוב
16:00 סיכום ודיון	16:00 סיכום ודיון
16:30 סיום	16:30 סיום

פירוט ההרצאות

המוח כרשת מורכבת - בהרצאה זו נעשה ריענון קצר על המונחים הבסיסיים הקשורים למבנה ותפקוד המוח (אנטומיה בסיסית של המוח, עקרונות התפקוד של נוירונים וסינפסות, עקרונות פעולה חשמליים וכימיים של המוח). לאחר מכן נראה כיצד הבנת המוח השתנתה בעשורים האחרונים וכיצד תפיסתו כרשת מורכבת יכולה להשפיע על ההתייחסות לתופעות קליניות הרלבנטיות לתחום בריאות הנפש.

המוח המשתנה והלומד - בהרצאה זו נבין כיצד מתאים עצמו המוח בכל רגע ורגע לסביבה בה הוא נמצא. כיצד המוח מייצג את העולם החיצון, ומשמר את הידע והניסיון שנרכש מרגע לרגע. נבין מה המשמעות של המושג "המוח הפלסטי", מהם המנגנונים הביולוגיים הגורמים לפלסטיות המוחית, מהם התנאים להעברת מידע חדש לזיכרון לטווח רחוק, איך שינה וחלומות קשורים לפלסטיות המוחית ומה קורה כשהתהליכים הפלסטיים המוחיים משתבשים.

המוח הגופני - בהרצאה זו נכיר את חשיבות הקשרים ההדדיים בין המוח לגוף. נסקור בקצרה את המערכות הגופניות שמדברות עם המוח על בסיס קבוע ונראה כיצד הן משפיעות על תפקוד קוגניטיבי, רגשי וחברתי ועל הרווחה הנפשית שלנו באופן כללי. כמו כן נדון בחשיבות של תנועה ופעילות גופנית לבריאות המוח.

המוח החושב והקשוב - בהרצאה זו נלמד על המערכות המוחיות התומכות בקוגניציה וביכולות השליטה והבקרה של המוח וכן נכיר את מערכות הקשב השונות ונשאל האם יש דיכוטומיה בין קוגניציה לבין רגש. נכיר את מערכות הקשב השונות ונבין באמצעותן את המושג "דינמיקה בין-רשתית" וכיצד רשתות רבות עובדות יחד כדי לתמוך ביכולת שונות.

המוח המרגיש - בהרצאה זו נסקור את המערכות המוחיות התומכות בתפקוד רגשי וכן את המערכות הקשורות למערכת התגמול. נבדוק כיצד באים לידי ביטוי רגשות שונים במוח, אילו מנגנונים עומדים בבסיס של תהליכי ויסות רגשי, ומה עומד בבסיס הבדלים הבינאישיים בתפקוד הרגשי. נכיר גם את מערכות התגמול במוח שצובעות עבורנו את העולם בצבעים של "נעים" ו"לא נעים" ועומדות בבסיס הכמיהות וההתמכרויות שלנו.

המוח הספונטני - הרצאה זו תעסוק במצב מוחי שהחנח במשך שנים רבות אך כיום מלהיב את הקהילה המדעית: מה קורה במוח כאשר האדם אינו עוסק במשימה כלשהי? נכיר את רשת המנוחה ודרך רשת זו נתוודע למהפך אשר קרה בתקופה האחרונה בתפיסת תפקודו הבסיסי של המוח. נדבר על כך שהמוח מאורגן ברשתות וכן מה משמעות של רשת מוחית. נבחין בין רשתות אנטומיות לרשתות תפקודיות ונדון במשמעויות של התפיסה הרשתית להבנת תפקוד המוח כתזמורת מכווננת. כמו כן, נדבר על התפקיד האקטיבי של המוח ביצירת מציאות. לבסוף נבדוק כיצד הבדלים ב"כיוון המוחי" יכולים להסביר הבדלים אינדיבידואליים ומושגים כגון אישיות וטמפרמנט.

העצמי המוחי - בהרצאה זו נחפש יחד את ה-SELF במוח. נבדוק האם קיים אזור או רשת מוחית המוקדשת לתפקוד ה"עצמי" ואילו עוד תפקודים מוחיים מעורבים ב"עצמי המוחי". נבחן גם מה קורה לעצמי המוחי בפתולוגיות שונות כגון דיכאון, וסכיזופרניה ואוטיזם.

המוח החברתי - גילויים של נוירוני המראה בתחילת שנות התשעים יצר גל חסר תקדים של מחקרים חדשים אשר הביאו להיווצרותו של מודל מוחי חדש, והוא המוח החברתי. בהרצאה זו נכיר את מנגנוני המראה במוח האדם ונבדוק כיצד הם מאפשרים להבין את האחר, להרגיש את האחר ולפעול עם האחר בצורה אינטואיטיבית ויעילה. נדון בשאלה המרתקת כיצד הבנת העצמי קשורה להבנת האחר במוח.

על המרצות

ד"ר יוליה גולנד היא בעלת דוקטורט מהאוניברסיטה העברית בירושלים בשיתוף עם מכון ויצמן למדע. כיום עוסקת בחקר תהליכים ביולוגיים בבסיס סנכרון בינאישי חמלה ואינטרקציה במרכז סגול למוח ותודעה. ד"ר גולנד מלמדת קורסים מתקדמים בנושא המוח לסטודנטים לתואר ראשון ושני בבית ספר ברוך אבצר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה כמו גם קורסים על המוח לאנשי הטיפול ולקהל הרחב.



ד"ר נועה אלבלדה היא בעלת דוקטורט במדעי המוח מאוניברסיטת תל-אביב. כיום, היא עובדת בצוות הפיתוח של תכנית בית ספר סגול לטיפוח חברתי-רגשי מבוסס מיינדפולנס ומלמדת קורסים לתואר ראשון בנושא המוח באוניברסיטת רייכמן. נועה מתמחה בהנגשת התובנות העולות ממחקרי מוח עדכניים לקהלים מגוונים הכוללים אנשי מקצוע מתחום החינוך ובריאות הנפש וכן הציבור הרחב.

