

## מיינדפולנס, חמלה והורות

אני מזמינה אותך להצטרף מדי יום רביעי למפגשי מיינדפולנס וחמלה לאמהות, ביחד נתרגל ונשוחח על הורות בגישת מיינדפולנס וחמלה בשילוב עם תיאוריות ושיטות פסיכולוגיות.

אימהות היא אתגר לא פשוט, למי שאוהבות אתגרים וגם למי שלא, ועוד לא הכרתי את האמא שלא רוצה להיות אמא טובה. לכן, לאחר רבות של הוראה, מחקר ועבודה עם הורים לילדים עם התפתחות תקינה וילדים עם קשיים ואתגרים, כיום אני משלבת את כל עולמות הידע והניסיון שלי כדי ללוות אתכם במסע ההורי שלכם בסדנת מיינדפולנס וחמלה ייחודית לאמהות שרוצות להתפתח, להרגיש טוב יותר עם עצמן ולתפקד טוב יותר בתור אימהות.

### קצת עלי...

שמי נורית ירמיה ואני פרופסור לפסיכולוגיה קלינית והתפתחותית. מתרגלת ומלמדת את תחום המיינדפולנס והחמלה באוניברסיטה העברית בירושלים ומחוצה לה ומטפלת בקליניקה פרטית ברמת גן. בעבר ניהלתי את מרכז לייפר ללימודי נשים ומגדר באוניברסיטה העברית בה שימשתי גם כדיקנית הסטודנטים והיתה לי הזכות לכהן כמדענית הראשית במשרד המדע והטכנולוגיה והחלל. אני אם לארבעה ילדים, סבתא לשתי נכדות, מתרגלת יוגה ופילטיס, רוקדת ניה ומתנדבת בארגונים חברתיים למען ילדים ונשים חסרי עורף משפחתי. אוהבת אנשים, שמחה לעזור להורים להיות יותר מרוצים מעצמם כהורים ועם קשר טוב יותר עם הילדים. מאמינה שתמיד רוצים להיות הורים טובים, רק שלא תמיד מה שיוצא זה מה שגורם לי להיות מרוצה, ולכן אני כאן. מחכה לך.

### מה יקרה בקבוצה?

נתרגל, נלמד ונשוחח. נלמד איך להתחבר לתחושות, רגשות ומחשבות, איך להיות פחות שיפוטיות כלפי עצמנו וכלפי הילדים, נחקור מהי בכלל הורות בגישת מיינדפולנס וחמלה ואיך מגיבים מתוך בחירה ולא מתוך ה"טייס האוטומטי" של ההרגלים שלנו.

המפגשים יתקיימו בימי רביעי בשעה 21:15 למשך שעה בזום.  
50 ש"ח למפגש, התחייבות רק לחודש מראש לפי מספר ימי הרביעי בחודש.  
כל חודש את בוחרת מחדש אם להמשיך או לא.

מוזמנת!

בברכה,

נורית

טלפון 0545814294

דוא"ל NYirmiya@gmail.com