

הנדון: תכנית וסילבוס קורס הנחיית קבוצות לדיאטניות – עמותת עתיד 2026

מטרות הקורס:

הקורס מיועד לדיאטניות ומטרתו לימוד הנחיית קבוצה פסיכו-חינוכית (קבוצת תוכן-תהליך) שמטרתה אימוץ הרגלי אורח חיים בריא, בהקשר של הרגלי תזונה בריאה, משקל ופעילות גופנית.

מסיימיות הקורס יכירו את החומר התאורטי לגבי הנחיית קבוצות, ויכירו מקרוב את הסוגיות העולות בקבוצות לשינוי הרגלי אכילה. מסיימיות הקורס יפתחו את יכולותיהם בהנחיית קבוצות לשינוי הרגלי אכילה.

מטרות אופרטיביות: להקנות ידע תיאורטי בתחום הנחיית קבוצות, לחוות חוויה של מונחה בקבוצה, להתנסות בהכנת מערך ובהנחיית קבוצת העמיתים.

מנחת הקורס:

ד"ר אופירה כ"ץ שופן, דיאטנית, מ.ר. 11-91597, מנחת קורסי הנחיית קבוצות, מנחת סופרויז'ן לדיאטנים.

מסגרת הקורס:

מסגרת הקורס:

בקורס 8 מפגשים בני 6 שעות אקדמיות כל אחד, סה"כ 48 שעות אקדמיות.

הקורס יתקיים בימי שני בין השעות 14:30-9:00.

הקורס יתקיים באופן מקוון.

תאריכים:

19.10.26, 26.10.26, 2.11.26, 9.11.26, 16.11.26, 23.11.26, 30.11.26, 14.12.26.

המשתתפים:

דיאטניות.

תנאי מקדים להשתתפות בקורס – ניסיון של לפחות שנה עבודה כדיאטנית.

חובות ההשתתפות בקורס:

- להגיע לכל המפגשים.
- להשתתף במפגש מתחילתו ועד סופו.
- לעמוד בכללי ההשתתפות במפגש מקוון (השתתפות עם מצלמה פתוחה לכל אורך המפגש, המצאות בנוכחות וקשיבות מלאה במפגש, בחדר נפרד ללא נוכחים נוספים) – המפגשים לא יוקלטו!
- לקרוא תכנים לימודיים שימסרו במהלך הקורס.
- להכין בזוגות מפגש להנחיה בקורס ולהנחותו.
- מומלץ להתחיל בהנחיה של קבוצת מטופלים במקביל להשתתפות בקורס.

מפגש	תאריך	שעה	תוכן המפגש
1	19.10.26	9:00-10:30	על הקורס + הכרות
		10:30-11:00	הפסקה
		11:00-12:30	תאום ציפיות
		12:30-13:00	הפסקה
		13:00-14:30	סטינג וחזרה הקבוצה, כוחה של קבוצה, מבנה ותכנים של מפגש ראשון
2	26.10.26	9:00-10:30	הדיאטנית כמנחה וסגנונות הנחיה
		10:30-11:00	הפסקה
		11:00-12:30	כלים בהנחיה: הקשבה פעילה ושאלת שאלות
		12:30-13:00	הפסקה
		13:00-14:30	כלים בהנחיה: שיקופים שונים, איסוף וסיכום
3	2.11.26	9:00-10:30	הגורמים הטיפוליים בקבוצה, שלבים בהתפתחות קבוצה
		10:30-11:00	הפסקה
		11:00-12:30	מבנה מפגש, מתודות והנחיות לבניית מפגש להנחיית עמיתים
		12:30-13:00	הפסקה
		13:00-14:30	בניית מפגש - בזוגות
4	9.11.26	9:00-10:30	מתן וקבלת משוב
		10:30-11:00	הפסקה
		11:00-12:30	הנחיית עמיתים (1)
		12:30-13:00	הפסקה
		13:00-14:30	הנחיית עמיתים (2)
5	16.11.26	9:00-10:30	התנגדויות וטיפול בהן
		10:30-11:00	הפסקה
		11:00-12:30	הנחיית עמיתים (3)
		12:30-13:00	הפסקה
		13:00-14:30	אמביוולנטיות לשינוי
6	23.11.26	9:00-10:30	הגברת מוטיבציה לשינוי – כלים מהשיח המוטיבציוני
		10:30-11:00	הפסקה
		11:00-12:30	הנחיית עמיתים (4)
		12:30-13:00	הפסקה
		13:00-14:30	הנחיית עמיתים (5)
7	30.11.26	9:00-10:30	התמודדות עם מחשבות מעכבות – מודל אפרת ומודל העבודה של ביירון קייטי
		10:30-11:00	הפסקה
		11:00-12:30	הנחיית עמיתים (6)
		12:30-13:00	הפסקה
		13:00-14:30	טיפול קבוצתי בהשמנה
8	14.12.26	9:00-10:30	הכרות עם קבוצות כללית באלאנס והתכנים
		10:30-11:00	הפסקה
		11:00-12:30	תפקידים בקבוצה, תכנון וגיוש קבוצה חדשה/ממשיכה, שיחות גיוס לקבוצה
		12:30-13:00	הפסקה
		13:00-14:30	סיכום פרידה, מבנה מפגש סיכום ופרידה ומשוב קורס

בבליוגרפיה:

1. ארוין יאלום – טיפול קבוצתי.
2. נאווה רוזנסון – מקראה: הנחיית קבוצות.
3. ירון זיו, יעל בהרב – מסע קבוצתי.
4. חומרי קריאה נוספים שימסרו במהלך הקורס.