



## קורס מיינדפולנס ליוצרי קולנוע בהנחיית רון כהנא

**רון כהנא**, פסיכולוג קוגניטיבי, בוגר תואר שני בפסיכולוגיה בטכניון, ותואר ראשון בפסיכולוגיה וקוגניציה באוני' בן גוריון. מטפל כפסיכותרפיסט בהתמחות בגישת טיפול מבוססת מיינדפולנס (גישת "האקומי"). בוגר הכשרת מנחי "שפת הקשב" להוראת מיומנויות קשב בבתי ספר מטעם המרכז הבינתחומי הרצליה. מתרגל מדיטציה, חווה, ולומד את התפיסה הבודהיסטית כ-8 שנים במסגרות שונות בארץ ובעולם. מלמד ומנחה קבוצות רבות בשנים האחרונות באופן פרטי, ומרצה בחברות וארגונים שונים (חברות הייטק, משרד הבריאות, חניכי קורס טייס ועוד). בין לבין, מיעץ מקצועי בפיתוח תוכנות ואפליקציות בתחום. עוסק בחקר הקשר בין מחשבות אוטומטיות ויצירתיות, ומלווה מנהלים בתהליכי ניהול קשב והפחתת מתחים.

סדנה בת עשרה מפגשים ללימוד ותרגול מיינדפולנס ומדיטציה, תוך חיבור למחקר הפסיכולוגי והמוחי בנושא והכרות עם דפוסים מגבילים ותהליכי חשיבה יצרנית. הסדנה מציעה ידע וכלים לשינוי דפוסי קשב וחשיבה, דרך חיבור הצד המחקרי והפרקטי עם העמקה ברעיונות הפסיכולוגיה הבודהיסטית על טבע החוויות והתגובות שלנו. הסדנה משלבת תרגול מעשי, תרגילים שונים, ודיונים בקבוצות קטנות. הקורס הייעודי פותח ליוצרי קולנוע ביוזמת סינמטק תל-אביב.

10 מפגשים | ימי א' | 10:00-12:30

2,2, 9,2, 16,2, 23,2, 1,3, 8,3, 15,3, 22,3, 29,3, 5,4  
בסימטק תל אביב

\* פתיחת הקורס מותנית בהרשמה של 15 משתתפים