

הכשרת מדריכי רפואת יער בישראל

סילבוס קורס סתיו 2025

תאריך התחלה: 21/10 באוקטובר 2025 - 3/2/2026
מפגשים: פעם בשבוע, ימי שלישי, סה"כ 16 מפגשים, 8 שעות כל מפגש חצי יום למידה והעשרה וחצי יום תרגול הפרוטוקול והתנסות בעצמכם. מועבר ע"י גליה בן חיים, תומר בן חיים, בשיתוף הקואליציה הישראלית לטראומה ואורחים מומחים בתחומם. כגון: פרופ' דרור בורשטיין- כתיבה עצית, ד"ר תמיר קליין מכון וייצמן האקולוגיה של היער, ד"ר דן הנדל שנקר- היסטוריה ואמנות של עצים, ד"ר יעל הלפמן הכהן, יעל אפרתי פסיכולוגית רפואית, סמדר דצ'יקונג, פרופ' אסף שוורץ טכניון – אדריכלות, קיימות ויערות. פרופ' גרוטו וד"ר דנינו – שותפים וחוקרים על אתיקה, מדיניות הציבור ותוצאות המחקר ולשלומי חסטר-מערכת הלב, שעת יוגה עם ניצן זיסקינדר.

קורס להכשרת מדריכי רפואת יער בישראל מציע תהליך למידה חוויית ומעמיק, המשלב ידע מדעי, מחקרי ותרבות עם התנסות אישית ומעשית בטבע. במהלך 16 מפגשים בני 8 שעות כל אחד, המשתתפים ירכשו כלים להנחיית מפגשי רפואת יער, יעמיקו את הבנתם על השפעת היער על הגוף והנפש, וילמדו כיצד ליצור חיבורים משמעותיים בין האדם לטבע ולעצים.

הקורס משלב תכנים מתחומי הפסיכולוגיה, האקולוגיה, ספרות, אמנות, הפילוסופיה והבריאות, תוך דגש על חוויית למידה ישירה בטבע. המשתתפים יתנסו בהנחיה מעשית, יכירו את יסודות רפואת היער כפי שהתפתחו בעולם, ויפתחו שפת חיבור אישית עם היער. בנוסף, נעסוק באתיקה מקצועית, ניגע בטרומה וחוסן, ביצירתיות בטבע והשימוש בגוף, נשימה וצלילים בתהליך הריפוי.

הקורס נועד למי שמבקשים להעמיק את הקשר שלהם עם הטבע והעצים כאלמנט מרפא ולרכוש כלים להנחיית תהליכים של רפואת יער מוסמכים, הן במסגרת אישית והן בקבוצות מגוונות דרך מרכז רפואת יער ישראל.

עלות 8900 שח לא כולל מע"מ - כרגע לנרשמים. עד ה- 30/8/25 עלות 8000 שח לא כולל מע"מ - אפשר ב 4 תשלומים

לינק לפרטים על ארגון הקואליציה הישראלית לטראומה: <https://israeltraumacoalition.org>

*** העדרויות :

חובה להגיע ל 80 אחוז מכלל המפגשים ולהשלים תרגול במועד אחר שניתן.
***תנאי סף : תואר ראשון בחינוך או פסיכולוגיה, וותק מקצועי בטיפול והנחייה.

מפגש	תאריך	נושא	תוכן
1		יסודות רפואת היער	הבנה מעמיקה של רפואת יער והשפעותיה הפיזיולוגיות (מערכת החיסון, מערכת העצבים, הורמונים), הרגשיות (ויסות רגשי, הפחתת סטרס), הנפשיות (שיפור קשב, נוכחות, ריכוז), והרוחניות (תחושת חיבור, משמעות). חקר השפעת היער על המוח, כולל השפעת שמנים נדיפים של עצים (Phytoncides). הבדל בין רפואת יער למקלחות יער (שינרין-יוקו). סקירת ההיסטוריה של רפואת יער והתפתחותה בעולם. דיון בטכנוסטרים והשפעותיו. התנסות ראשונה בחווית רפואת יער
2		מחקרים ויתרונות	סקירת מחקרים עדכניים על השפעות רפואת היער על גוף ונפש: מחקרים מיפן, קוריאה, ארה"ב ואירופה. הצגת מדדים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים (קורטיזול, לחץ דם, רמות חרדה ודיכאון). יתרונות בשיקום טראומה, הגברת חוסן, שיפור ריכוז בילדים עם הפרעות קשב. התנסות מודרכת בחווית רפואת יער.
3		שפת החיבור וטבע בספרות פרופ' דרור בורשטין	פיתוח שפת החיבור עם הטבע והיער: תקשורת עם עצים, קריאה סימבולית בטבע. מוזיקה ושירה כגשרים לחיבור עמוק (שמיעת קטעים מוזיקליים ושירה בהשראת הטבע). עבודה ביומן טבע אישי - רישום חוויות, רישום מדעי ואמנותי. חקר דמותו של א.ד. גורדון ותפיסת האדם והטבע בספרות העברית. התנסות רפואת יער דרך יצירת קשר עם עץ נבחר.
4		בניית מסלול רפואת יער	סטנדרטים, קריטריונים, תהליך וחשיבות.
5		היער כמערכת אקולוגית דר תמיר קליין	הכרת המגוון הביולוגי ביערות ישראל – צמחייה, בעלי חיים ומערכות אקולוגיות. הבנת ההשפעות הסביבתיות על היער ושימורו. הכרת אלמנטים טבעיים: שמנים ארומטיים טבעיים. המופרשים מהעצים והשפעתם על מערכת העצבים. התנסות בליקוט והכרה של צמחי מאכל ושימושיהם. תכנון מסלול רפואת יער: כיצד לבחור ולהתאים מסלול לתהליך רפואת יער. חווית רפואת יער.

6	עצים ותרבות דן הנדל	היסטוריה של העצים בישראל – מהתקופה המקראית ועד ימינו. מחקרי פרופ' דן הנדל על יחסי אדם-עץ בישראל. חיבור בין האדם ליסודות הטבע - אדמה, מים, אוויר ואש. חלוקת תאריכי ההתנסויות המעשיות, כולל הדרכת משתתפים בכל תחנה בתהליך רפואת יער.
7	התחלת למידה והעמקה ב-7 תחנות	המשתתפים מתחילים להנחות תחנות שונות בתהליך רפואת היער (7 משתתפים בכל מפגש). העמקת החיבור לחושים דרך תרגול מעשי – שמיעה, מישוש, ראייה, טעם וריח. עבודה עם חומרים טבעיים לתרגול החושים.
8	העמקת החיבור לחושים	חיזוק יכולת הכוונן החושים דרך תרגול מודע. התנסות בהליכה איטית ביער תוך התמקדות בחוש יחיד בכל פעם. המשך ההתנסויות האישיות.
9	האטה והתבוננות ד"ר יעל הלפמן	הבנת המשמעות של האטה הקצב בטבע וכיצד היא משפיעה על הנפש. מדוע האטה מאפשרת חיבור עמוק יותר. תרגילי האטה דרך נשימה ותנועה מודעת. המשך ההתנסויות האישיות.
10	מפגש עם עץ פרופ' שוורץ	מהות המפגש עם עץ והתהליכים הרגשיים והנפשיים שהוא מאפשר. עבודה עם הדימוי "האדם הוא עץ השדה". טכניקות חיבור לעץ דרך מגע, הקשבה והתבוננות. המשך ההתנסויות האישיות.
11	יצירתיות בטבע	חקר היצירתיות בטבע – איך היער מעורר יצירתיות ומעודד חשיבה פתוחה. עבודה עם חומרים טבעיים ויצירה אינטואיטיבית. שירה, ציור, תנועה כדרך ביטוי. המשך ההתנסויות האישיות.
12	חוסן וטראומה	מפגש עם הקואליציה הישראלית לטראומה – מודל החוסן (4 שעות). כיצד רפואת היער יכולה לתמוך באוכלוסיות שחוו טראומה. המשך ההתנסויות האישיות.

13	אנטומיה, קיימות מטפל מול מדריך	אנטומית הלב והשפעת הטבע על פעילותו עם שלומי חסטר . הבדלים בין מדריך רפואת יער למטפל - הבנה של תפקיד ההנחיה מול עבודה טיפולית. גבולות האתיקה של מדריך רפואת יער. עקרונות ההחזקה של מרחב בטוח למשתתפים. איך לתמוך בחוויה האישית של המשתתף מבלי לפרש או לכוון. חווית רפואת יער מודרכת.
14	ריפוי דרך צלילים ומיינדפולנס ד"ר יעל הלפמן	חקר הצלילים בטבע והשפעתם על מערכת העצבים. התנסות בריפוי באמצעות צלילים. תרגול מיינדפולנס עם יעל אפרתי - פיתוח מודעות קשובה בטבע. סדנת כתיבה אינטואיטיבית בהשראת הטבע.
15	אתיקה ומקצועיות	רפואת יער בישראל - סקירת הפעילות בארץ. אתיקה, תקנים וסטנדרטיזציה עם ד"ר אפרת דנינו ופרופ איתמר גרוטו . כיצד לפתח זהות מקצועית כמדריכי רפואת יער.
16	סיום וחיבור גוף-נפש	תרגול צ'י קונג, נשימה ויוגה כחלק מעבודה עם הגוף בטבע. חיבור בין גוף ונפש דרך הטבע. סיכום הקורס, שיתוף חוויות ותובנות.