

סילבוס קורס: פסיכולוגיה חיובית

להלן פירוט הנושאים עבור קורס מקיף בן 12 מפגשים, אשר מקנה ידע תיאורטי וכלים מעשיים מעולם הפסיכולוגיה החיובית. כל מפגש יתמקד בהיבט מרכזי אחר בתחום, במטרה לבנות הבנה מעמיקה ורב-ממדית של הגורמים התורמים לחיים מלאים ומספקים.

מפגש 1: 28.10.25 < מבוא לעולם הפסיכולוגיה החיובית

- הגדרת התחום, התפתחותו ההיסטורית וההבדלים בינו לבין מודלים פסיכולוגיים מסורתיים.
- סקירת דמויות מפתח, ובראשן מרטין סליגמן, ועקרונות היסוד של המדע החוקר את האושר, החוזקות והשגשוג האנושי.
- הצגת מודל הרווחה הנפשית PERMA כבסיס למסע המשותף בקורס.

מפגש 2: 04.11.25 < מדע האושר והרווחה הנפשית (Subjective Well-being)

- בחינת מושג האושר מנקודות מבט שונות: הגישה ההדוניסטית (עונג והיעדר סבל) לעומת הגישה האושרנית (מימוש עצמי ומשמעות).
- דיון במרכיבי הרווחה הנפשית: שביעות רצון מהחיים, רגשות חיוביים ושליילים.
- הצגת כלים ומדדים להערכת רמת הרווחה האישית.

בתאריך 11.11.25 < לא יתקיים שיעור.

מפגש 3: 18.11.25 < כוחם של רגשות חיוביים

- העמקה בתיאוריית "ההרחבה והבנייה" של ברברה פרדריקסון, המסבירה כיצד רגשות חיוביים מרחיבים את הרפרטואר המחשבתי וההתנהגותי.
- ניתוח תפקידם וחשיבותם של רגשות כגון שמחה, הכרת תודה, שלוה, עניין ואהבה.
- לימוד טכניקות לטיפוח והגברת רגשות חיוביים בחיי היום-יום.

מפגש 4: 25.11.25 < חוזקות אופי ומידות טובות (Character Strengths)

- היכרות עם מודל החוזקות והמידות הטובות (VIA), הממפה 24 חוזקות אוניברסליות.



- תהליך מובנה לזיהוי חוזקות החותם האישיות של כל משתתף.
- דיון בדרכים למינוף החוזקות האישיות בתחומים שונים בחיים, כגון קריירה ומערכות יחסים, לשם הגברת הסיפוק וההצלחה.

• **מפגש 5: 02.12.25 < קשיבות (Mindfulness) ומצב זרימה (Flow)**

- הגדרת מושג הקשיבות כמודעות מכוונת לרגע ההווה, ללא שיפוטיות.
- סקירת היתרונות המדעיים של תרגול קשיבות להפחתת מתחים ושיפור הריכוז והוויסות הרגשי.
- היכרות עם תיאוריית ה"זרימה" של מיהאי צ'יקסנטמיהאיי – מצב של היטמעות מלאה בפעילות מאתגרת ומהנה.

• **מפגש 6: 09.12.25 < אופטימיות, תקווה וחשיבה מכוונת עתיד**

- הבחנה בין אופטימיות לפסימיות כסגנונות הסבר.
- לימוד מודל "האופטימיות הנלמדת" של סליגמן וכלים לשינוי דפוסי חשיבה פסימיים.
- בחינת תיאוריית התקווה של סניידר, המדגישה את חשיבות היכולת להציב מטרות ולמצוא נתיבים להשגתן.

• **מפגש 7: 16.12.25 < חוסן נפשי וצמיחה פוסט-טראומטית**

- הגדרת חוסן נפשי כיכולת להסתגל באופן חיובי למצבי קושי, משבר וטראומה.
- זיהוי גורמי המגן התורמים לפיתוח חוסן, כגון תמיכה חברתית, גמישות קוגניטיבית ותחושת מסוגלות.
- דיון בתופעת הצמיחה הפוסט-טראומטית – השינויים החיוביים שאדם עשוי לחוות בעקבות התמודדות עם מצוקה משמעותית.

• **מפגש 8: 23.12.25 < מערכות יחסים חיוביות**

- ניתוח התפקיד המכריע של קשרים חברתיים איכותיים בקידום בריאות פיזית ונפשית.
- לימוד מודלים לתקשורת אפקטיבית ומקרבת, כגון מודל התגובה הפעילה-בונה (Active-Constructive Responding).



— דיון בחשיבותם של אמפתיה, אמון והדדיות בבניית מערכות יחסים תומכות ומצמיחות.

• **מפגש 9: 30.12.25 < חיפוש אחר משמעות ותכלית**

- בחינת השאיפה האנושית למצוא משמעות ותכלית בחיים.
- היכרות עם עקרונות הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל והדרכים למציאת משמעות דרך עשייה, אהבה והתמודדות עם סבל.
- תרגילים וכלים לחקירה אישית וגיבוש תחושת ייעוד.

• **מפגש 10: 06.01.26 < הגדרת מטרות והשגות**

- סקירת העקרונות הפסיכולוגיים להצבת מטרות אפקטיבית (כגון מודל SMART).
- דיון בתפקידם של מוטיבציה פנימית, תחושת מסוגלות עצמית (Self-Efficacy) והתמדה בהשגת יעדים.
- פיתוח אסטרטגיות להתמודדות עם מכשולים ודחינות בתהליך השגת המטרות.

• **מפגש 11: 13.01.26 < בריאות חיובית והקשר בין גוף לנפש**

- בחינת ההשפעה ההדדית בין רווחה פסיכולוגית לבריאות פיזית.
- דיון בהשפעתם של גורמים כמו מתח כרוני, רגשות חיוביים ופעילות גופנית על המערכת החיסונית ותוחלת החיים.
- כלים לניהול אורח חיים בריא מנקודת מבט הוליסטית המשלבת גוף ונפש.

• **מפגש 12: 20.01.26 < אינטגרציה, יישום וסיכום**

- סינתזה של כלל הנושאים והעקרונות שנלמדו לאורך הקורס.
- הנחיה לבניית תוכנית פעולה אישית ליישום עקרונות הפסיכולוגיה החיובית בחיי היום-יום.
- דיון פתוח, שאלות ותשובות, וסיכום המסע המשותף לקראת חיים של רווחה ושגשוג.