



4/1/2024

בימים אלו קהילת בית ברל מגוייסת ורתומה למאמץ משותף, מגלה ערבות הדדית ורוח התנדבות בלתי נלאית. מקצת מעשייה זו, לצד הודעות ועדכונים שוטפים, תקבלו מדי שבוע בעלון דיגיטלי זה.

רוצים להכניס ידיעה משלכם? עדכונים שיישלחו למערכת עד יום ג' לכתובת etoviz@beitberl.ac.il, יוכלו להשתלב בגיליון הקרוב. תהינו.



"כל מה שהיה פה ישנתה ממחר הזמן עוד יתקן את כל מה שכבר נשבר ונגמר..." (להאמין- דולב רם ופן חזות)

שנת הלימודים החלה לפני כחודש ואנו פועלים בשגרת חירום. יחד עם זאת הצער והכאב המלווה אותנו במהלך כל התקופה הנוכחית אינו מרפה.

אנו בדקנאט הסטודנטים מזמינים אתכם סטודנטים. יות לקחת פסק זמן ולהשתתף בסדנאות חווייתיות - רגשיות אשר יאפשרו לכם להתאורר ולקבל כלים להתמודדות עם המתח והלחץ.

הסדנאות יועברו על ידי צוות מקצועי מהשירות הפסיכולוגי במכללה. להלן הסדנאות: "מסע אל הטוב בעזרת הדמיון" - כוחו של דמיון מודרך כדי להתרחק מאירועים קשים ומציפים מדי ולהתחבר למשאבים הפנימיים שלנו. סדנת מנדלות - המנדלה היא סמל לאיזון הרמוני, להתפתחות הצומחת מתוך נקודת המרכז ולאניטגרציה.

"סדנת מיינדפולנס וביופידבק" - טכניקת ריכוז והתבוננות המסייעת בהרגעת הגוף והשקטת התודעה.

הסדנאות יתקיימו ביום רביעי, ה- 10.1.24 בשעה 18:00 - 19:30. ההשתתפות הינה ללא תשלום, בהרשמה מראש בלבד.

שימו לב, הסדנאות הינן חווייתיות ולא טיפוליות. הן אינן מחליפות טיפול פסיכולוגי המותאם אישית לפונה

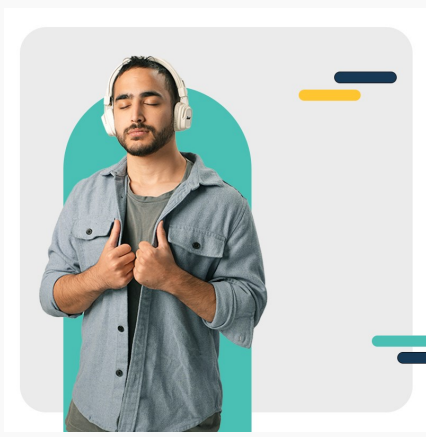
[להלן קישור המפרט על הסדנאות וטופס הרשמה <<](#)

**טראומה חובקת ארץ**  
מאז השבעה באוקטובר 2023 כולנו חווים אירועים מחוללי טראומה, בהלה ופחד ואימה. רגעי הטרומה, שלכאורה שמורים לאותה שבת שחורה, ממשיכים לחלחל בנפש ובגוף ומייצרים גלים של תגובות שונות, ולעיתים גם החשיפה לעדויות ברשתות החברתיות מעצימה את השלכות האירועים. השעה שנדמה שאנו "רק" מתבוננים מן הצד בסבלו של האחר, אנו עלולים לחוות תסמינים טראומטיים בעוצמות משתנות. הרצאה מכוונת ממוקדת במקומות של התקשורת מסייעת להתמודדות או מבססת פוסטטראומטיזציה משינית תיערך הערב בזום הודות לצוות חוסן בראשותה של ד"ר חנה חימי. בהרצאה ישוחח פרופ' עמית פינציבסקי מהמחלקה לתקשורת ועיתונאות באול העברית עם פרופ' יולי תמיר, נשיאת המכללה ועם מר אלכס ליבק חתן פרס ישראל לצילום בשנת 2005 וד"ר מיכה קטן. בתום המפגש יוקרן סרט של ענת אלקבץ אודות בתה סיוון שנרצחה בכפר עזה.

[להרצאה הערב בשעה 17:00 <](#)



**להתבונן בסבלם של אחרים - טראומה מרחוק ומקרוב במדיה חברתית**  
צוות הדרכה לחוסן בשגרת חירום הומנה למפגש ושיח



**למינדרפולנס. התחלוננוו**  
התחלות הן תמיד דבר מרגש, בודאי התחלות של תואר חדש, שמהווה בשורה של ממש! אז אם עוד לא הבנתם במה מדובר, נספר לכם שזהו לא אחר מאשר התואר השני בחינוך, מיינדפולנס ולמידה חברתית רגשית, שבחמישי האחרון ציין את יום הלימודים הראשון וההיסטורי (!) שלו ממש כאן בקמפוס. הכבוד והענוג, ראשון מסוגו בארץ ויש לאי התואר הפונג למנות אותו כחלק מהתארים הנלמדים אצלנו בפקולטה ליינוען, לטיפול ולתמיכה חינוכית, ויותר מכך להתגאות על פתיחת התואר בעיתוי רלוונטי וחשוב מאין כמוהו לטובת מורי ותלמידי ישראל.

[שתהיה זו שנת לימודים מצלחתי! לפרטים נוספים על התואר <<](#)

**נותנים לכם, תקחו!**  
יש לכם רעיון מבריק בתחום החינוכי? אל תשמרו אותו לעצמכם! הצטרפו למחזור הרביעי של תוכנית האקסלרטור במרכז החדשות ותרואו איך הרעיון שלכם הופך מחלום למציאות בזכות הליווי האישי של המנטורים שלנו, אירועי חשיפה, חיבור ללקוחות וקרן מענקים של 100,000 ש"ח. ההרשמה נסגרת עוד יומיים בשבת 6 לינואר.

[לפרטים והרשמה <](#)



**Berix accelerator**  
תכנית האצה למיזמים חינוכיים  
ינואר-יוני 2024

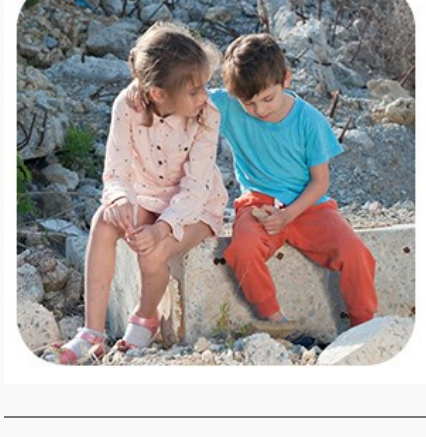


**פותרים שנה**  
שנת 2023 תזכר כשנה חבולה, חבוטה, קשה ומורכבת. שנת פילוג ושיסוע, שנת מלחמה ואובדן. שנה שבה גייסנו בצו 8 אפילו את הדגל, ששימש לפרקים סמל מחאה ולפרקים הוכחת תקומה ומעל הכל חיבר אותנו לשורשים ולמדינה. אז נאחל לכולנו בשנה האזרחית החדשה ימים שקטים ובשורות טובות, שישבו החיילים והחטופים לבתיהם בריאים ושלמים בגופם ובפנשם ושנשוב לימינו כקדם.

**כיתת סער**  
רס"ם סער מרגוליס ז"ל נפל בשבת השחורה בשוב כיסופים שבעוטף בעת שהגן על ביתו. מלבד היותו אדם מוכשר, מוערך ואהוב כל כך, היתה לנו הזכות לספר שהוא סטודנט שלנו במגמה לביטחון והגנת העורף במרכז ללימודי חברה וקהילה. בשבוע הבא, נחנך לזכרו את "כיתת סער" בבניין חרוב. אם נכרתם את סער, או הוצים לחלוק לו כבוד, הוא לטקס המרגש שיערך במעמד משפחתו בחמישי הבא בתאריך 11.1.24 בשעה 11:45 בבניין חרוב. יהי זכרו ברוך.



**תקת חניכת כיתת סער**  
ע"ש רס"ם סער מרגוליס ז"ל

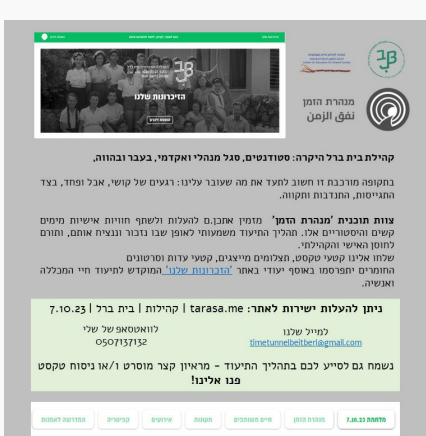


**פריצת גבולות**  
אמש פורסם N12a טור הדעה של ד"ר חנה חימי, דקאנית הפקולטה ליינוען, לטיפול ותמיכה חינוכית. הטור מתאר את החרדה המציפה את ילדינו בעטייה של מציאות עגומה ואובדן גבולות ברורים. "אינה תשובת פשוטות להתמודדות, ואין פתרון קסם כלשהו שעלילם את המצוקות המתפתחות - אבל יש משהו שאנחנו כהורים יכולים לעשות".

[לידיעה המלאה <](#)

**סדנאות או לא להיות**  
על סדנאות הלמידה של מרכז התמיכה לסטודנטים הלצנו כבר שמעתם? אם לא, זה בדיוק הזמן שלכם להצטייד ביומן ולסגור לעצמכם את יום שלישי הקרוב בין השעות 20:30-21:30 לטובת הסדנא של שמעון רביצ'ב בנושא כלים לסיכום יעיל של מאמר אקדמי - מיופיו טקסטים חלק א'. הסדנא תיערך בזום ופתוחה לכל הסטודנטים. יוד.

[לרשימת הסדנאות המלאה <](#)



קהילת בית ברל היקה: סטודנטים וסגל מנהלי ואקדמי, בעבר ובהווה, בתקופה מורכבת זו חשוב לתעד, אצל ותעד, בצד התגייסות, עלינו: רגעים של קושי, אבל ופחד, צד המנהיגות, התנדבות ותקווה. קושי ותוכנית 'מנהרת הזמן' מזמין אתכם. להעלות ולשתף חוויית אישיות ממיים קשים והיסטוריים אלו. תהליך התיעוד משמעותי לאופן שבו נוכר ונציח אותם, ותורם לחוסן האישי והקהילתי. שלחו אלינו קטעי טקסט, תצלומים מייגים, קטעי עדות וסרטונים. החומרים יתפרסמו באופן יעודי באתר 'הזכרונות שלנו' המוקדש לתייעוד חיי המכללה ואנשיה.

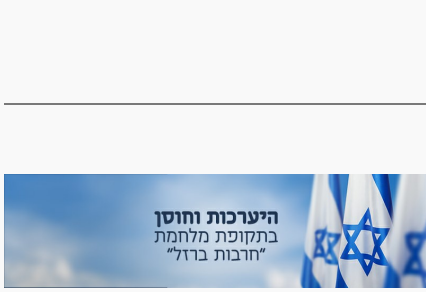
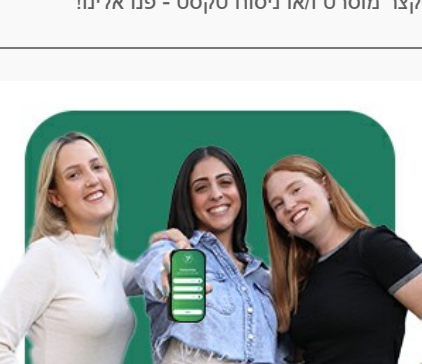
[ניתן להעלות ישירות לאתר <](#)

או לשלוח למייל timetunnelbeitberl@gmail.com

או לואטסאפ 0507137132

נשמח גם לסייע לכם בתהליך התייעוד - מראיון קצר מוסרט ו/או ניסוח טקסט - פנו אלינו!

**התחדשו (וגם אתם)**  
את תגידו לא ידענו! כי אפליקציית המכללה עברה שדרוג, עדכון ומימון מחדש ומלבד עיצובה המרשים, מספקת מענה פונקציונאלי לכל שירותי המכללה ואפילו לשירותי ניווט בכל הקמפוס! אז למה אתם מחכים? חפשו אותנו בAppStore או ב GooglePlay ותתחדשו!!



**היערכות וחוסן**  
בתקופה מלחמת "חובות ברזל"

