

## תוכנית ההכשרה למאמנים בשיטת סאטיה – הקשבה, נוכחות וטרנספורמציה.

### על בית הספר

בית הספר נוסד בשנת 2002 על ידי נטאלי בן דוד, מומחית לטרנספורמציה ומפתחת שיטת סאטיה, מורת דרך ומאמנת העוסקת בהתפתחות אישית מעל ל-34 שנים.

בית הספר רואה עצמו כמקום ללימוד אישי והכרות של האדם את עצמו ומקדיש את כל משאביו לפיתוח דרכי גישה וכלים שמטרתם לאפשר לאנשים לחיות חיים נינוחים, מספקים ובעלי משמעות דרך העבודה והתבוננות על מערכות היחסים של האדם עם עצמו ועם סביבתו.

בית הספר פתוח בפני כל אדם המבקש לקדם את התפתחותו האישית ולחיות חיים נינוחים ותורמים.

### על תוכנית ההכשרה

המסלול להכשרת מאמנים בשיטת סאטיה שם לעצמו כיעד את הטרנספורמציה האישית של תלמידיו בחייהם האישיים, כהכנה להיותם מאמנים אישיים שיחוללו מפנה בחייהם של אחרים. במהלך הלימודים מוקנים לתלמידים מודלים מובנים ומתודולוגיה עתירת ניסיון באמצעותם יוכלו לעבוד בבטחה עם לקוחות, מתוך צניעות מובחנת וכיבוד כללי האתיקה של מאמנים בשיטת סאטיה.

מסלול הלימודים הינו ייחודי ופורץ דרך ובעל תוכן עמוק ומגוון. במהלכו יחשפו התלמידים לתוכן פילוסופי כגון: חקר השפה, חקר האונטולוגיה (תורת היש) והכשרת התודעה. התלמידים יתנסו בכלים של תרגול מדיטטיבי להעמקה עם תחושות ורגשות. המסלול כולל תרגול מעשי של מתודת האימון.

פרט ללימוד המשותף המסלול כולל 18 מפגשי אימון אישי עם מאמן בשיטת סאטיה, עבודה בקבוצות קטנות עם מנטור בכיר ותרגול אחד על אחד.

### הכשרה מעמיקה ומקיפה

ייחודו של המסלול להכשרת מאמנים מתבטא בהכשרה מקיפה ועשירה ובמגוון אפשרויות להתפתחות מקצועית דרך קורסי המשך מתקדמים כגון: אימון זוגי, אימון לבני נוער ואימון לעסקים וארגונים. בית הספר פועל כבית מקצועי ותומך עבור קהילת מאמנים הולכת

וגדלה, והוא מלווה ומעשיר את בוגריו בדרכים מגוונות לאורך תהליך התפתחותם האישי והמקצועי.

## תנאי קבלה

- השתתפות מלאה בתוכנית נקודת מפנה.
- גיל מינימלי של 24 ביום פתיחת מסלול הלימודים.
- מילוי הצהרת בריאות ושאלון אישי, שליחת קורות חיים ותמונה.
- **בית הספר שומר לעצמו את הזכות לשינויים בתנאי הקבלה.**

## סילבוס התוכנית

### פתיחת התוכנית והיכרות עם שיטת סאטיה:

- עשרת העקרונות של שיטת סאטיה.
- אבני היסוד: גוף ונשימה, הווייה, שפה, חישה, נוכחות שהות וטרנספורמציה.
- חמשת הביטויים של הגוף והתודעה.
- הכרות קבוצתית.
- סטינג, כללי השתתפות, דרכי תקשורת עם הצוות.
- מערכת החישה ומערכת ההווייה

### מודל הקשב – 7 רמות של הקשבה. נוכחות והקשבה עמוקה

- מודל הקשב בשיטת סאטיה הוא מודל חדשני ופורץ דרך אשר נלמד לאורך כל השנה. ניתן להמשיל זאת ללימוד תווים. אם אין לך את הידע הוא גם לא חסר, אך כאשר האדם יודע לקרוא תווים הוא יכול להלחין וליצור יצירות חדשות. כך מודל הקשב יוצר אפשרויות חדשות ולשאלת שאלות.
- רמות הקשב: רמה אפס עד רמה שבע.

### הקלירוואי – שיחת הכנה פורצת דרך, מודל CLEARWAY

- כיצד ניתן לכונן שיחות קשות ומשמעותיות היוצרות שיח ישיר, מכבד וחומל.
- תרגול הווייה, חישה, גוף, שאילת שאלות ויצירת תוצאה מבוססת יחסים.
- הכנה לראיונות עבודה, שיחות בין אישיות מורכבות, משא ומתן. הכנה למבחנים ולמצבי חרדה.
- הכנה לשיחות הימנעות.

### מודל האימון השלם

- תהליך מודל העבודה השלם לשיטת סאטיה
- עבודה ככלי החיים מפת חיים
- תפיסת הילד הפעיל והמבוגר המיטיב
- שיחת השלמה /סיכום

## ללמוד לשאול שאלות על סוגיהן השונים:

- פתוחות, מונחות גוף ושפה
- שאלות פורצות דרך, שאלות על מה שקיים וישנו.
- עבודה עם שפה מכוונת - reframing

## גופי הידע בשיטת סאטיה - שיטת עבודה אינטגרטיבית והומניסטית - בעלת חמישה גופי ידע פילוסופיים:

- הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית - חקירת שאלות בעלות משמעות בחיים על רצון, חופש, מהי התכלית של היותנו אנשים. חקר ההווה ואונטולוגיה.
- אתיקה, אחריות ומשמעות כלפי האחר – על פי כתביו של עמנואל לוינס.
- תרפיית גוף - הפילוסופיה של הגוף, הנוכחות של תחושות ורגשות.
- פיתוח החמלה – על פי הבודהיזם הטיבטי – מדיטציית טונגלן לפיתוח חמלה לעצמי ולאחר.
- חקר השפה – לדוויג ויטגינשטיין כהוגה מרכזי.

## אימון אישי בהדגמה

- צפייה ב 14 מפגשי אימון אישי בכיתה – עבודה אוטנטית ב 1:1
- צפייה בתהליך מתחילתו ועד סופו, אימון של שעה כל פעם מחדש.
- ביצוע סשן אימון מלא, תמלול, ניתוח.

## ניהול חסמים, התנגדות וחוסן רגשית

- התמודדות עם התנגדויות, פחדים, אי-בהירות
- השפעות רגשיות וגופניות וקוגניטיביות
- לימוד תהליכי קרקוע בתוך הצפה או חרדה

## פרקטיקום קליני Coaching Clinic

- תהליך האתיקה: מהי אתיקה כהקשר אישי ופילוסופי.
- הסכם אימון, הצהרת בריאות, מפת האימון, קוד אתי למאמנים.
- מצבי קיצון ומשבר באימון – דרכי התנהלות.
- פרוטוקול דיווח וסופרוויז'ן.
- מעבר ללקוחות אמיתיים; תרגולים ממושכים; לימוד בזמן אמת

## מנטורינג ותמיכה מקצועית (Mentor Coaching)

- מפגש מנטורינג 1:1 וקבוצתי קטן - עד 8 אנשים בכל קבוצה.
- משוב על אימון, דיון מקצועי.
- פיקוח על מקרים, דיון תהליכי, למידה מהפרקטיקה

## הערכת ביצועים מבוססת שלבים

- הגשת 4 חיבורים בנושאים: הקשבה, נשימה, חמלה וריקות
- אימון אישי פרטני עם מאמן מוסמך אחת לשבוע- 18 מפגשים בני שעה כל אחד 1:1
- הגשת עבודת סיכום להגשה – חובה ציון עובר.
- 10 שיחות הכרות אישיות עם משוב הגשה
- 15 שיחות קלירואי עם משוב הגשה

## המשך למידה, קהילת בוגרים ותמיכה עתידית

- הצטרפות לקבוצת סופרוויז'ן.
- סדנאות למידה וריענון שנתיות.
- הצטרפות לקבוצת וואצאפ לתמיכה.
- הכוונה לפיתוח קריירה אימונית

## מנחה ראשית ומייסדת – הגברת נטאלי בן דוד אלנתן

נטאלי בן דוד, ילידת קזבלנקה, נשואה ואם לשתי בנות, גרה בהוד השרון. התחילה את דרכה כמנחה בחברת לנדמרק אדיוקשיין בגיל 26, הייתה המנחה הצעירה ביותר בחברה. במשך כ-10 שנים הנחתה ל למעלה מ-17,000 איש. כמו כן עברה הכשרה מקיפה וברמה גבוהה בישראל, אירופה וארצות הברית. הפכה לימים להיות אחת המנחות הבכירות והאפקטיביות בארץ. הנחתה את את תוכנית המנחים, ואת התוכנית לביטוי עצמי ומנהיגות של לנדמרק אדיוקשיין וכיהנה כאשת סגל בכירה במשך כ-5 שנים. בגיל 37 הקימה את בית הספר להווייה, הקשבה וטרנספורמציה. אוהבת מאוד לחולל טרנספורמציה בחיי אנשים וללמד אחרים להעביר זאת הלאה מתוך החזון להקל על הסבל בארץ ובעולם הלכה למעשה בצורה פרקטית ומתודולוגית. בוגרת לימודי ספרות ופילוסופיה מהאוניברסיטה הפתוחה. אוהבת אומנות, מחול ואף פרסמה ספר ביכורים ראשון ממואר אוטוביוגרפי. "דרכי כמנחה המלווה אנשים בחייהם באופן משמעותי החלה בשנת 1994. בשנת 2001 זמתי את הקמת אימושן. אנשים ילמדו ויצרו מפנה משמעותי ועמוק בחייהם בדרך חומלת, מכבדת ומעשית בחיי היום יום. מאז אני מממשת זאת יחד עם שותפים ואנשים יוצאי דופן, ויחד אנו חולקים את המרחב, הידע והלימוד לעשרות אלפי אנשים הבאים ממעגלים שונים ומגוונים בחברה הישראלית".

## מנהלת התוכנית – הגברת יעל להב

בעלת תואר ראשון במדעי ההתנהגות וכלכלה. בעלת תואר שני במנהל עסקים מאוניברסיטת בן גוריון בעברה עסקה בתפקידי ניהול בהדרכה ומכירות כעשור, בכלל זה ניהול מחלקת ה BMS ואת פרויקט דאנס 100, בחברת דן אנד ברדסטריט. אם לשתי בנות ומתגוררת בתל אביב, מנחה חלקים בתוכנית המאמנים. יעל התחילה את לימודיה בבית הספר בשנת 2005 ובשנת 2007 הצטרפה לסגל בית הספר ועסקה בתפקידים שונים. משנת 2013 יעל מנטורית בכירה המכשירה את המנטורים המלווים את תוכניות המאמנים. היא מנחה את התוכנית ואחראית על ניהולה בליווי של נטאלי בן דוד, כמו כן היא בעלת קליניקה פרטית לאימון בשיטת סאטיה.

## מבנה המסלול להכשרת מאמנים – מרץ 2026

**41 מפגשים יומיים:** 39 מפגשים פרונטליים בימי ג' בין השעות 09:30-15:00, ושני מפגשי זום בימי חמישי בין השעות 16:00 – 20:00.

סמסטר ב'	סמסטר א'
21 מפגש – 08.09.26	1 מפגש – 10.03.26
22 מפגש – 15.09.26	2 מפגש – 17.03.26
32 מפגש – 06.10.26	3 מפגש – 24.03.26
24 מפגש – 13.10.26	4 מפגש – 31.03.26
25 מפגש – 20.10.26	<b>יום ה', מפגש 5 בזום</b> – 16.04.26
26 מפגש – 27.10.26	6 מפגש – 28.04.26
27 מפגש – 03.11.26	7 מפגש – 05.05.26
28 מפגש – 10.11.26	8 מפגש – 12.05.26
29 מפגש – 17.11.26	9 מפגש – 19.05.26
30 מפגש – 24.11.26	10 מפגש – 26.05.26
31 מפגש – 01.12.26	11 מפגש – 02.06.26
32 מפגש – 15.12.26	12 מפגש – 09.06.26
33 מפגש – 22.12.26	13 מפגש – 16.06.26
34 מפגש – 29.12.26	14 מפגש – 23.06.26
35 מפגש – 05.01.27	15 מפגש – 30.06.26
36 מפגש – 12.01.27	<b>יום ה', מפגש 16 בזום</b> – 02.07.26
37 מפגש – 19.01.27	17 מפגש – 07.07.26
38 מפגש – 26.01.27	18 מפגש – 14.07.26
39 מפגש – 02.02.27	19 מפגש – 21.07.26
40 מפגש – 16.02.27	20 מפגש – 28.07.26, סיום סמסטר א'
<b>מפגש 41 ואחרון, עד 23.02.27</b>	
<b>17:00</b>	

\*ייתכנו שינויים בלוח הזמנים.

## בוגרים משתפים:

### ד"ר אמיר קוניסברג

שמי אמיר קוניסברג, אני יזם ומשקיע בתחום ההייטק, פרופסור אורח לפסיכולוגיה קוגניטיבית וזממות באוניברסיטת תל-אביב, ומאמן מוסמך בשיטת סאטיה. אני שמח לתת את המלצתי החמה ביותר על תכנית ההכשרה למאמנים בשיטה סאטיה. מדובר בתכנית יוצאת דופן, בעלת עומק והשפעה רבה, שלדעתי ראוי וכדאי להנגיש לקהל רחב במסגרת אקדמית-מקצועית.

אני עצמי השתתפתי בתוכנית ההכשרה, והכלים שרכשתי הפכו לחלק בלתי נפרד מהעשייה שלי – הן בניהול וליווי צוותים, הן בקבלת החלטות מורכבות והן בניהול עצמי. התכנית הקנתה לי בהירות מחשבתית, שיטתיות, ויכולת להישען על עקרונות יסוד איתנים שהפכו עבורי לאבני בניין משמעותיות בחיים האישיים והמקצועיים כאחד.

לאורך השנים עברתי מסגרות לימודיות רבות – תואר ראשון, שני ודוקטורט בתוכניות יוקרתיות במוסדות מובילים בעולם, לצד הכשרות טיפוליות בחו"ל. ובכל זאת, ההעמקה, הדיקוק והבשלות שמאפיינים את תכנית המאמנים של שיטת סאטיה הם ייחודיים ובלתי ניתנים להשוואה. זוהי תכנית בעלת ערך רב, אשר תרומתה ניכרת לא רק במיומנויות אימון אלא גם בהרחבת יכולת ההתבוננות, ההקשבה והפעולה בעולם.

### גברת תמנה שמאלי

שמי תמנה שמאלי, בעברי הייתי מפקדת ביסל"מ (בית ספר למנהיגות של צה"ל) 5 שנים. בשנים האחרונות אני מנחה מסעות לוחמים בעמותת "בשביל המחר" ומסעות ליישובי העוטף דרך עמותת "בשביל הקהילה". מזה 20 שנים אני חלק מאימושן, בית ספר להוויה, הקשבה וטרנספורמציה, בו למדתי, התאמנתי ועשיתי אימון ליחידים ומנטורינג לקבוצות בשיטת סאטיה - גישה מעוררת השראה להתפתחות אישית ויצירת טרנספורמציה בחיינו למי שאנו רוצים להיות ולדרך בה אנו רוצים לחיות.

גישת סאטיה מבוססת על פילוסופיה, בודהיזם, והכרות מעמיקה עם תחושות הגוף והנשימה. היא מאפשרת לאנשים הכרות קרובה עם עצמם, יכולת להיות בהוויה בה הם רוצים להיות ויכולת לפגוש את העולם ושהעולם יפגוש אותם באופן הקרוב ביותר לכוונות ולרצון שלנו, מבלי להיטלטל על-פי הנסיבות ואירועי החיים

המורכבים. מפקדים בצבא עמם עבדתי לאורך שנים רבות, מנהיגים, מנהלים וראשי מערכות, מוטים לפעולה ומרגישים כי מצפים מהם להגיב, להתקדם, לעמוד במטרות ולהשיג הישגים! כל אלה דורשים עוגן פנימי חזק, חוסן ו"דיעה" פנימית של מי אני ומה חשוב לי בחיי בכלל ובתפקידי. גישת סאטיה מאפשרת לבנות את היכולות הללו, תוך הבנה עמוקה של ההתנהגות האנושית והכרות גוברת עם עצמינו במצבים שונים, כך שנוכל להיות אנחנו ולפעול באופן נעים המוביל למצבים ולתוצאות שאנו רוצים. במונחי מנהיגות המפקד, זהו מרכיב בבניית

ה"אני מאמין" הפנימי, יחד עם היכולת לבצע ולתת דוגמה אישית! המושגים הללו קיבלו תוקף ומשמעות ממשית. מפקד או מנהל או למעשה כל אדם, שעובר תהליך אישי בגישת סאטיה יודע כיצד להשפיע על סביבתו ממקום מדויק ורגוע. ראיתי כיצד עבודה בגישה הסאטית מחזקת את הידיעה מה חשוב לי ומאפשרת למנהיגות פנימית להיבנות. במובנים רבים הדרך שממוקדת בשאלה מי אני ואיך אופיע בעולם (חשיבה על הוויה) מחזקת לקיחת אחריות אישית, חמלה והתחשבות גם באחר - דברים שיש צורך רב לחזק גם סביבנו, בחברה הישראלית כולה! בימים אלה בו חווים בחברה הישראלית אובדן דרך שיטת סאטיה יכולה להוות עוגן ומצפן. אשר על כל אלה ממליצה בחום על שיטה זו כשיטה אקדמית שתילמד בכל מוסד אקדמי אפשרי

## ד"ר דגנית בידרמן – מנכ"לית סיטיזן אימפקט

ברצוני להמליץ בחום על בית הספר כאחת מבוגרותיו. הלימודים בשיטת סאטיה תרמו לי רבות בעבודתי עם אנשים, בניהול יחסים ובראיית הגדולה בכל אדם, וביכולת להוביל תהליכים בנינוחות, בהירות ונוקבות.

את הכלים שרכשתי יישמתי גם בעבודתי כמאמנת מנהלים בבתי ספר על יסודיים ברעננה, אשר דיווחו כי האימון סייע להם באופן ממשי בניהול בית הספר. בנוסף, עבדתי עם צוות ניהול בבית ספר חטיבת ביניים, וניכר שיפור בהישגי התלמידים בעקבות האימון. כאשר חינוך אני רואה בשיטה הזו תרומה עצומה גם עבור מורים ועובדי הוראה. תהליך אישי של נקודות מפנה, 1/ או השתתפות בקורס מאמנים כפי שאני עשיתי, יכול לסייע למורה לפתח **יכולת הקשבה והכלה, לראות מעבר לקשיים ולזהות את הגדולה שבכל תלמיד**. התהליך מעצים את תחושת הביטחון והבהירות של המורה, ומאפשר לו לנהל כיתה מתוך נינוחות ואמון. מורה שעובר תהליך כזה יכול להפיק תוצאות מיטביות – הן באקלים הכיתתי והן בהישגים הלימודיים והחברתיים של תלמידיו.

מעבר לכך, אימושיין היו לאורך השנים שותפים מקצועיים שלי בעבודה עם ארגונים אותם אני מובילה. ניכר שהאימון היה השירות המכריע שסייע למשפחות במגדל העמק לצאת ממעגל העוני, ולחיות חיי רווחה ותרומה לקהילה, נטולי זעם וכעס. גם כיום אימושיין שותפים שלי בסיוע למאות נפגעי מלחמה, כאשר האימון תומך בהם בהתמודדות עם מורכבות חייהם.

אין לי ספק כי הלימודים בשיטת סאטיה ובית ספר אימושיין מהווים תרומה משמעותית ובעלת ערך הן ברמה האישית והן בהן ברמה החברתית  
ד"ר דגנית בידרמן

**לשעבר מנהלת מחלקת חינטל על יסודי ברעננה ומפקחת מחוז מרכז של  
אגף שח"ר במשרד החינוך**

## יריב אבישר

שמי יריב אבישר בוגר תואר ראשון במנהל עסקים. במהלך ה 25 שנים האחרונות אני עוסק בתפקידי ניהול של חברות ישראליות גלובליות. בשנים האחרונות אני יו"ר במספר חברות ביניהן עמיעד מערכות מים (ציבורית) דגש, פורסיד, דולב, אמפרה וטלפייר

במהלך עבודתי כיו"ר אני מלווה מקרוב את ה מנכ"לים של החברות הנ"ל ואת צוותי ההנהלה הבכירה. בארגונים הללו

לפני מספר שנים עשיתי את "נקודת מפנה" ולאחר מכן קורס מאמנים בהנחיית נטאלי בן דוד. הכלים שצברתי במהלך הקורסים הנ"ל, מסייעים לי רבות בתפקידי הניהול השונים אותם אני מבצע. ובעיקר הקנו לי כלים מצוינים ללווי מנכ"לים במהלך תפקידם.

הערך הגדול ביותר מתמקד בהבנה העמוקה בחשיבות מערכות היחסים בהשגת תוצאות ובהקניית כלי הקשבה עמוקה.

### **שכר לימוד ואפשרויות תשלום**

- עלות מסלול הכשרת המאמנים, כולל אימון אישי וסופרוויז'ן: 26,900 ₪.
- תשלום בהעברה בנקאית עד לתאריך 02.03.26 על מלוא הסכום יעניק 5% הנחה.
  - ניתן לשלם עד 12 תשלומים ללא ריבית בצ'קים, כרטיס אשראי או בהוראת קבע.
  - ניתן לשלם בקרדיט עד 18 תשלומים.

### **לפרטים נוספים, שאלות והרשמה:**

לימור קריאף: 054-5740951 | אנסטסיה טלסניק: 054-8829926

מייל: [satya@emotion.co.il](mailto:satya@emotion.co.il)

אתר הבית: [www.emotion.co.il](http://www.emotion.co.il)

נשמח לראותכם בין בוגרינו

נטאלי בן דוד וצוות שיטת סאטיה.

**"האפשרות להקל על סבלם של בני האדם באשר הם,  
היא מרגשת, מחויבת המציאות ונותנת מזור ומשמעות  
לכלל החברה" / נטאלי בן דוד**