

# השכלה בשעות הפנאי – סמסטר ב'

## מערכת שבועית

| שלישי                                                                                                                                                                                                                             | שני                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ראשון                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11:00 - 10:00</p> <p>◀ ספר הזוהר: השירה שבנסתר</p> <p>◀ פיתוח מנהיגות, מצוינות והעצמה אישית וניהולית</p> <p>18:00 - 17:00</p> <p>◀ השירים הגדולים של ארצנו הקטנטונת</p> <p>19:00 - 18:00</p> <p>◀ פרקים בתולדות הספר העברי</p> | <p>11:00 - 10:00</p> <p>◀ אמריקה הלטינית</p> <p>◀ המסע אל נבכי ספר בראשית</p> <p>◀ אינטליגנציה רגשית ותקשורת בינאישית אפקטיבית</p> <p>12:30 - 11:30</p> <p>◀ העולם של מחר</p> <p>19:00 - 18:00</p> <p>◀ אפריקה - אדם, טבע ונוף ומה שביניהם</p> <p>19:30 - 18:00</p> <p>◀ זרם האכסיסטנציאליזם: לחפש משמעות לחיים בזמנים מודרניים סארטר וקאמי</p> | <p>11:00 - 10:00</p> <p>◀ המקרא והיהדות בראי הפסיכולוגיה</p> <p>12:00 - 11:00</p> <p>◀ נפלאות התזונה - שיפור בריאות הגוף בדרך נכונה</p> <p>◀ שירת נשים בעברית - האם חלק מהמהפכה הציונית?</p> <p>12:30 - 11:30</p> <p>◀ חלום, שינה ובריאות</p> <p>18:00 - 17:00</p> <p>◀ חוויה מהסרטים - הרצאות קולנוע שנוגעות בחיים</p> <p>19:00 - 18:00</p> <p>◀ קרימינולוגיה - הצד האפל של החברה</p> <p>◀ ארכיאולוגיה במבט שני</p> |
| <p>רביעי</p> <p>11:00 - 10:00</p> <p>◀ המוח האנושי - מבט לעולם מופלא</p>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

# המקרא והיהדות בראי הפסיכולוגיה

**מרצה: פרופ' אבשלום אליצור, פיזיקאי ומרצה לפסיכולוגיה ופילוסופיה של המדע**

בין הדת לבין הפסיכולוגיה קיימים יחסים מורכבים ומסובכים. שתיהן מבקשות לתת מענה למצוקות נפשיות אבל עושות זאת בדרכים שונות ואף מנוגדות. פרויד היה אתאיסט מושבע וראה בדת אשליה. יונג לעומתו ראה ברגש הדתי יצר יסודי לא פחות מיצרי המין והחיים. מאז נמשך הוויכוח במלוא עוזו בפסיכולוגיה עד ימינו.

אל עולם מרתק זה נתוודע בסדרת מפגשים שתעסוק במקורות היהדות. נפתח בהיכרות עם הפסיכואנליזה מפרויד ועד ימינו ובניתוח הפסיכואנליטי לספרות, לחברה ותרבות. את כלי הניתוח הללו ניישם תחילה על סיפורי המקרא בניסיון להבין את כוח השפעתם על תרבות המערב. נעסוק גם בהיסטוריה המקראית והיהודית. משם נעבור לאגדות חז"ל ולמדרשים, ונסיים ב"זוהר" ובספרות הקבלה.

◀ אין צורך בידע מוקדם. למשתתפים יחולקו כמה מאמרים וביבליוגרפיה נרחבת.

**ימי א': 07.03.21 - 18.04.21 (6 מפגשים) שעות: 10:00 - 11:00 מחיר: 240 ₪**

## חלום, שינה ובריאות

**מרצה: פרופ' אבשלום אליצור, פיזיקאי ומרצה לפסיכולוגיה ופילוסופיה של המדע**

כולנו חולמים קרוב לשעתיים מדי לילה, ומחלומות אלה כמעט שאיננו זוכרים דבר. מה קורה בקטע החבוי הזה של חיינו? האם יש מובן לחלום? האם זהו רק אוסף אקראי של דימויים או שפה עם לוגיקה משלה ולשם מה בכלל הוא נחוץ? מה קורה במוחנו כשאנו חולמים? אם החלום הוא תופעה כה זניחה כפי שהוא נראה, מדוע מניעת שנת החלום יכולה להביא למוות? חקר החלום מציע מפגש של כל הזרמים והשיטות בפסיכולוגיה. בקורס נתוודע אל מגוון פניו של החלום ואל הסוגיות המרכזיות במדעי ההתנהגות.

בין הנושאים שיידונו:

◀ החלום בתרבויות האדם וביהדות ◀ החלום והזיכרון הלא מודע ◀ החלום ומחלת הנפש  
◀ פרויד והשפה של הלא-מודע ◀ אדלר, יונג ופרלס ◀ נקודת הראות הרפואית: חקר השינה והחלום; שינה ובריאות ◀ המחקר הניסויי: מניעת חלום, הכימיה של השינה, על מה חולמות חיות?  
החלום מנקודת הראות האבולוציונית ◀ חלום, מיניות ותוקפנות: החלום כ"תמונת ראי" של הנפש המודעת ◀ החלום, ההומור והיצירתיות.

◀ תחולק ביבליוגרפיה נרחבת בעברית עם מצגות.

**ימי א': 07.03.21 - 18.04.21 (6 מפגשים) שעות: 11:30 - 12:30 מחיר: 240 ₪**

# נפלאות התזונה - שיפור בריאות הגוף בדרך נבונה

מרצה: ד"ר יניב עובדיה PhD RD, תזונאי רפואי מוסמך וחוקר תזונה ובריאות הציבור,  
מאבחן ומייעץ בנושא תזונה, סביבה ובלוטת התריס

הקורס מקנה ידע עדכני אודות הקשר בין אוכל ובריאות ומדגיש את חלקינו בהקטנת הסיכון למחלות נפוצות והגדלת הסיכוי להאריך תוחלת החיים הבריאה.

בכל הרצאה נעסוק בהעמקת ידע תזונתי מבוסס מדע מחזית המחקר והשפעתו על בריאותינו.

◀ עד 120 - סודות התזונה של תושבי האזורים הכחולים - היכן בעולם אנשים מגיעים לגיל מופלג ואפילו חשים חיוניים? איזה הרגלי תזונה פשוטים הם מאמצים נכון ואנחנו לא?

◀ מזון למחשבה - הקשר הנסתר בין מרכיבי תזונה ותפקוד המוח - מאיזה שלב חיים משפיעה התזונה על תפקוד המוח? אילו רכיבי תזונה עלולים להזיק למוח המתפתח? איזו תזונה עשויה להועיל למוח?

◀ חילוף חומרים - המינרלים הסודיים הנשכחים המשפיעים על האיזון הבריאותי. אילו רכיבי תזונה חשובים במיוחד לחילוף חומרים תקין? אילו הפרעות ומחלות ניתן למנוע על ידי תזונה נכונה לבלוטת התריס?

◀ חלב - האם ומתי הוא "לא עושה לנו טוב"? - האם ולמי אין את היכולת לעכל מרכיבי חלב ואיזה? נציין מה צריך לדעת לפני שממשיכים או מוותרים על חלב.

◀ צמחי מרפא - החלטות בנוגע לחליטות - כיצד שתיית חליטות מצמחי מרפא תורמת לבריאות ובאילו תנאים? נפרט על חליטות שהתגלו כמסייעות למניעת מחלות ואיך מומלץ לצורכן.

◀ מים - האם ההרכב שלהם משפיע על בריאותינו? - כיצד התפלה השפיעה על שרשרת המזון? נפרט על הקשר בין הרכב מי השתייה למחלות לב, כלי דם, בלוטת התריס, סרטן ועוד.

◀ הקורס יכלול מצגות והדגמת שימוש במזונות נבחרים הממחישים את המידע היישומי הנלמד.

ימי א': 07.03.21 - 18.04.21 (6 מפגשים) שעות: 11:00 - 12:00 מחיר: 240 ₪

# שירת נשים בעברית - האם חלק מהמהפכה הציונית?

מרצה: ד"ר ענת גואטה, היסטוריונית

➤ מי העיזה והחריזה - משוררות העלייה הראשונה

➤ המשוררת היא אחרת - יוכבד בת מרים

➤ לאה גולדברג - בעיניה ובעיני אחרים

➤ מדליה ועד אגני - המסע של המשוררות העבריות אל הקונצרט

ימי א': 07.03.21 - 04.04.21 (4 מפגשים) שעות: 11:00 - 12:00 מחיר: 160 ₪

## חווייה מהסרטים

### הרצאות קולנוע שנוגעות בחיים

מרצה: ענת שפרן אור, מרצה רב תחומית, מחברת הספר "חווייה מהסרטים - לפגוש את עצמך בקולנוע"

חווייה מהסרטים הן הרצאות המשתמשות בחוויה הקולנועית כדי להאיר תחומים מוכרים בחיינו. באמצעות צפייה בקטעי סרטים מרגשים, משעשעים, מעוררי מחשבה ובעזרת העשרה מתחומים מגוונים: פסיכולוגיה, פילוסופיה, היסטוריה, ספרות, שירה ומוסיקה נוכל לפגוש את עצמנו בחייו האישיים, הזוגיים, המשפחתיים, וכחברה, ולחוות חוויה מהסרטים, תרתי משמע.

➤ והדרך נפקחת לאורך - יוצאים למסע של שינוי - גיבורי קולנוע יוצאים ליעד כלשהו ומגלים את עצמם ואת סביבתם באור חדש. הרצאה שפוגשת את מסע החיים של כל אחד ואחד מאתנו.

➤ לטעום מהפרי הבשל - על בחירות ומשמעות במחצית השנייה של החיים.

➤ מנהיגים מהסרטים - מתגעגעים למשה - מדוע אנו זקוקים למנהיגות? נציג מנהיגות בתחומים שונים ולא רק בתחום המדיני. נשאל מיהו המנהיג הרעיל ומיהו המנהיג למען האנשים? מה ההבדל בין מנהיגות נשית ומנהיגות גברית? ומדוע אנו מתגעגעים למשה המנהיג התנ"כי?

➤ דמות האחר בקולנוע ובחברה - באיזה אופן בחר הקולנוע להציג גיבורים "שונים". שונים במה? ואיך? על כך בהרצאה מעוררת מחשבות ומרגשת.

➤ האתגר - אהבה: עבר, הווה ועתיד - באיזה אופן מושג האהבה השתנה במהלך המאות האחרונות. מה הקשר בין אהבה לבין תהליכים חברתיים ותרבותיים?

➤ צ'ארלי צ'פלין - מהאישי לאוניברסלי - הדגש בהרצאה זו על הקשר בין ילדותו העשוקה של צ'פלין והשפעת דמויות הוריו על מוטיבים ביצירתו הקולנועית. כיצד צ'פלין משלב בין האישי לאוניברסלי?

ימי א': 07.03.21 - 25.04.21 (6 מפגשים) שעות: 17:00 - 18:00 מחיר: 240 ₪

# קרימינולוגיה - הצד האפל של החברה

מרצה: גילי בר דוד, קרימינולוגית

כל שיעור יתחיל באקטואליה שבועית בנושא הפשיעה בישראל.

➤ זיהוי פלילי וחקירת הפשע - תפקיד הזיהוי הפלילי במשטרת ישראל. פיענוח מקרים מיוחדים באמצעות הזיהוי הפלילי. השפעת הזיהוי הפלילי על הפשע.

➤ אלימות כלפי קשישים - הסבר התופעה, סוגי אלימות טיפול ועוד.

➤ הפרעות אישיות בעולם הפסיכולוגיה - הפרעות אישיות אצל בני אדם, כיצד ניתן לטפל בהפרעה, טיפול ושיקום.

➤ קורונה BOOM - מגפת הקורונה שפרצה בשנת 2020 הביאה לפשיעה חדשה הנוגעת בכולנו. כיצד נוכל להתגונן מפני הפשיעה המודרנית - הדיגיטלית והבינלאומית?

➤ אלימות כלפי נשים - הסברה מקצועית, כיצד מזהים נורות אדומות באלימות בכל מישוריה? כיצד מטפלים בתופעת האלימות, למי ניתן לפנות ועוד.

➤ הפשע המאורגן - כיצד הוא פוגע ומשפיע על האזרחים בחיי היום יום. מיהם ראשי הפשע בארץ, ומה זה בכלל פשע מאורגן. על תופעת הפשע המאורגן אשר גדלה בארץ משנה לשנה.

◀ הקורס נועד לתלמידים ותיקים וחדשים.

ימי א': 07.03.21 - 18.04.21 (6 מפגשים) שעות: 18:00 - 19:00 מחיר: ₪ 240

# ארכיאולוגיה במבט שני:

## ביקור באתרים ובאוספי מוזיאונים של תרבויות העבר

מרצה: כנרת זהר-להב, בעלת ותק של 30 שנה בתחומי התרבות, האומנות והארכיאולוגיה

הממצאים הארכיאולוגיים שהתגלו במעמקי האדמה, חושפים סודות ומידע על תרבויות קדומות. נחזור בזמן, אל תחילת הסיפור האנושי של כולנו, כשנלמד על פולחן, ראשית העיור, התפתחות הכתב, הטכנולוגיה והאומנות.

➤ מוזיאון לובר אבו דאבי, אבו דאבי.

➤ אוסף מוזיאון גיזה החדש, מצרים.

➤ מפגש עם החיתים, אוסף מוזיאון אנטוליה, תורכיה.

➤ כשאלוהים היתה אישה: מפגש עם עולמות פולחן שבמרכזן דמות האישה.

➤ האטרוסקים: הסוד המלוכלך של האימפריה הרומית.

➤ ביקור בפומפי ובאוסף המוזיאון בנאפולי, איטליה.

ימי א': 07.03.21 - 18.04.21 (6 מפגשים) שעות: 18:00 - 19:00 מחיר: ₪ 240

# אמריקה הלטינית

**מרצה: טל רשף, מרצה ויועץ לפעילות עסקית מול תרבויות שונות בעולם**

טמפרמנט לטיני, מוזיקה, כדורגל, שחיתות, ברוני סמים ונופי טבע פראיים. מה יצר את אמריקה הלטינית להיות מי שהיא וכפי שהיא? ומדוע כלל המדינות מפגרות מאחורי המדינות דוברות האנגלית שבצפון?

מסע בליווי מצגות ותמונות וסיפורים לאורך העולם הלטיני - מארץ האש שבדרום ועד מדבריות צפון מקסיקו שבצפון, ההיכרות עם התרבויות השונות שבו, עם ההיסטוריה והאקלים שעיצבו אותו, עם הקרנבל בברזיל, חורבות מצ'ו פיצ'ו וההיסטוריה שמאחוריהן, האסדו והטנגו של ארגנטינה, ריקודי סלסה ועוד.

**ימי ב': 08.03.21 - 19.04.21 (6 מפגשים) שעות: 10:00 - 11:00 מחיר: ₪ 240**

## אינטליגנציה רגשית ותקשורת בינאישית אפקטיבית

**מרצה: סא"ל (מיל.) גידי כהן, MBA, מנטור ומרצה בכיר לפיתוח אישי, עסקי וארגוני**

אינטליגנציה רגשית הינה מכלול של כישורים אישיים וחברתיים המסייעים להצלחה בכל תחומי החיים. מודעות עצמית, מוטיבציה ותרגול תורמים לשיפור רמת האינטליגנציה הרגשית, ואיתה יכולות וכלים מעשיים להישגים אישיים וחברתיים.

**בין הנושאים שילמדו:**

- מודעות עצמית ➤ תדמית אישית ושפת גוף ➤ סגנונות תקשורת ➤ אסרטיביות
- יחסי אנוש ➤ התגברות על קשיים ומכשולים, לחץ ושחיקה ➤ חיזוק ביטחון עצמי
- עקרונות השפעה ודיבור מול קהל ➤ התמודדות עם קונפליקטים והתנגדויות
- אימוץ הרגלים מעצימים

**ימי ב': 08.03.21 - 19.04.21 (6 מפגשים) שעות: 10:00 - 11:00 מחיר: ₪ 240**

# המסע אל נבכי ספר בראשית

מרצה: ד"ר לוי שפטוביצקי, בעל שני תארי דוקטור מאוניברסיטת סורבון, פריז

## ומאוניברסיטת בר-אילן

מסע מרתק החושף את נסתרות ספר בראשית. סדרת הרצאות על סודות הבריאה, בריאת העולם ובריאת האדם. נערוך הכרות עם ראשית האנושות ונגלה את מהותו של האדם. ההרצאות שופכות אור על דמויות שהכרנו בילדותינו: אברהם, יצחק, יעקב, שרה, רבקה, רחל ולאה אותן דמויות שהפכו למרכזיות בהיסטוריה של עם ישראל מתגלות. מה עושה אותן לדמויות מרכזיות בהיסטוריה של עם ישראל?

➤ בראשית ברא אלוהים...: מהי תמונת הבריאה לפי התאולוגיה היהודית? האם היא רחוקה מהתפיסה המדעית מודרנית?

➤ נעשה אדם בצלמנו כדמותנו...: איך הפך האדם למרכז העולם ותכלית הבריאה. מי אנחנו? מאיפה באנו ולכן הולכים? צלם אלוהים, בחירה חופשית

➤ זכר ונקבה ברא אותם... : עזר או נגדו?

➤ קין והבל: "לא ידעתי השומר אחי אנוכי"

➤ מי הם באמת הדורות הראשונים של האנושות? מדוע מדלגים על הפסוקים המתארים את קורותיהם?

➤ מגדל בבל: מה עומד מאחורי המבנה המפורסם בעולם?

ימי ב': 08.03.21 - 19.04.21 (6 מפגשים) שעות: 10:00 - 11:00 מחיר: ₪ 240



# העולם של מחר

**מרצה: טל רשף, מרצה ויועץ לפעילות עסקית מול תרבויות שונות בעולם**

מי תהיינה המעצמות שיובילו את העולם בעוד מספר עשרות שנים? כיצד יראו חיי היום יום שלנו? באילו טכנולוגיות נשתמש?

סדרת מפגשים בליווי מצגות ותמונות וסיפורים המתארים ומפרטים את מה שאנו יכולים לדעת היום על העתיד, מבחינת הכלכלה, טכנולוגיה, תהליכים היסטוריים, עלייתן וירידתן של מעצמות, ומתוך כך תשקיף על הצפוי לנו ולילדינו, ובכלל זה, כמובן, המצב של מדינת ישראל בעולם של המחר.

**ימי ב': 08.03.21 - 19.04.21 (6 מפגשים) שעות: 11:30 - 12:30 מחיר: ₪ 240**

## אפריקה - אדם, טבע ונוף ומה שביניהם

**מרצה: גלעד פלש, ביולוג, אנתרופולוג, אוקיינוגרף ובעיקר... "אפריקנולוג"**

➤ "בראשית הייתה אפריקה" - השבר הסורי אפריקאי - השפעתו על עיצוב היבשת ועולם החי שבה.

➤ ליבו הפועם של כדור הארץ - מדבר דנקיל (אתיופיה) על התפרצויות וולקניות, מדבר המלח ומה שביניהם.

➤ טורפים ונטרפים : המערכה האקולוגית על פני הסוואנה האפריקאית.

➤ אנשי האגם : צעדים ראשונים בגב זקוף - ממצאים, מחשבות ואמונות.

➤ טקסי מעבר והתבגרות בשבטים אפריקאים: סלקציה בין טובים וטובים יותר.

➤ אתיופיה - המוזאון של האנושות. מהילדה הזקנה בעולם "מיס לוסי" ועד תרבות חצובה באבן.

**ימי ב': 08.03.21 - 19.04.21 (6 מפגשים) שעות: 18:00 - 19:00 מחיר: ₪ 240**

# זרם האכסיסטנציאליזם:

## לחפש משמעות לחיים בזמנים מודרניים – סארטר וקאמי

### מרצה: ד"ר עליזה טסלר, מרצה לפילוסופיה

בסדרת מפגשים זו נחשף לרעיונות המרכזיים בזרם האכסיסטנציאליזם, תוך כדי התמקדות בשני נציגים בולטים שלו במאה ה-20: הפילוסופים סארטר וקאמי. במרכז תורתם עומד הפרט הבודד, אפוף תחושות ניכור אל מול המציאות המטאפיסית והחברתית, שמחפש משמעות לחיים במרחב המודרניזם, ונקרא לממש את מלוא העוצמות שחבויות בו. הדוידוי חיפוש זה ניכרים גם במאה הנוכחית. הקורס יתבסס על ניתוח של קטעים מתוך יצירות המופת של פילוסופים אכסיסטנציאליסטים.

בין הנושאים שיידונו:

➤ צוהר לרעיונות המרכזיים של זרם האכסיסטנציאליזם: האדם הפרטי כמציאות שלמה; על חירותו של האינדיבידואל; מציאות ללא גבולות: הוויה לא מוגדרת; רגש ואינטואיציה אל מול שכל ותבונה; אותנטיות ואמת: החיים כתהליך; "האדם הבורא": סבל ויצירה.

➤ אכסיסטנציאליזם בראי ההיסטוריה: השפעות רעיוניות של הוגים בולטים בתרבות המערב על זרם האכסיסטנציאליזם, ביניהם: קאנט, היגל, שופנהאואר וניטשה. יושם דגש על הטביעות הניטשיאניות במשנות של ההוגים האכסיסטנציאליסטיים.

➤ ז'אן פול סארטר: על אכסיסטנציאליזם והומניזם; המתח הפנימי והפרטי שבכל אחד מאיתנו: האדם כסובייקט וכאובייקט, הישות לעצמה והישות בשביל-עצמה; "הישות והאין": על תכנית החיים האישית של כל אחד מאיתנו והחריגה המתמדת לעבר העתיד. "האדם נידון להיות חופשי": החירות כבעיה אישית; הונאה עצמית ואותנטיות: עד כמה אנחנו כנים עם עצמנו; "הזולת הוא הגיהנום": הדינמיקה הטעונה שבין הפרט לחברה בהיבט אישי ומפרספקטיבה קהילתית.

➤ אלבר קאמי: לחפש משמעות לחיים במציאות ים-תיכונית; לחיות את האבסורד של הקיום: מרד, אמונה ותאוה; האדם הסיזיפי: על הצלחה וכישלון; לנפץ את תקרת הזכוכית: על מימוש עצמי ועל מיצוי אפשרויות הקיום האישי בתוך עולם מטאפיסי ופסיכולוגי-הכרתי פרוץ לאינסוף; אמירת הן לחיים: להילחם על האושר העצמי והקולקטיבי; על אהבה ונתינה.

ימי ב': 08.03.21 - 07.06.21 (12 מפגשים) שעות: 18:00 - 19:30 מחיר: ₪ 760

## ספר הזוהר: השירה שבנסתר

מרצה: ד"ר לוי שפטוביצקי, בעל שני תארי דוקטור מאוניברסיטת סורבון, פריז

ומאוניברסיטת בר-אילן בר-אילן

ספר הזוהר - אותו חיבור רב סודות, מסתורין, ויוצא הדופן הפך לאחד הכתבים בעלי השם הנודע בכל התפוצות. מרגע חשיפתו לעולם נקשרו סביבו אגדות רבות. הטקסט הסתום, הקסם האופף אותו וכוחו המיסטי מעוררים התעניינות רבה בקרב מיליוני קוראיו וכן הסתייגות מהולה ביראה מפני הסודות והעוצמה המתחבאים בין השורות. היעלמותו המסתורית של הספר וכן גילוי מחדש מעוררים סקרנות על אף שמעטים מבינים לפשרו.

◀ "היהלום שבכתר". קבלה... מהי? כולם שמעתם את המילה? אבל מה עומד מאחוריה? ספר היצירה וספר הזוהר - מה חבוי בכתבים העתיקים האפופים בערפל אגדות ומיתוסים? למה בין גדולי החכמים והרבנים היו מתנגדים וחסידים של הקבלה? מהו כוח הקבלה? את אמת תורת סוד הקבלה נגלה בהרצאה.

◀ הזוהר - מה? למה מפחדים ממנו והאם בכלל צריך לפחד? - נלמד לעיין בספר הזוהר תוך כדי הכרת המונחים הבסיסיים.

◀ קְשׁוּשָׁה בֵּין הַחוּחִים - אהבה בינעולמית - מסתבר כי לכל דבר בעולם הרוחני יש ביטוי בעולם החומר. במאמר זה של הזוהר המכיל גומולוגיה וסימבוליקה אשר ייחודית רק לו, נעמוד על עקרונות חשובים עליהם מבוסס הזוהר.

◀ מבנה האלוהות והעולמות העליונים - מהם אותם עולמות עליונים, ומה תפקידם במנגנון העצום ששמו אלוהות?

◀ בריאת העולם נוסח הזוהר - מהם האלמנטים בהם משתמש הזוהר על מנת להעביר לנו את התחושה המיסטית של בריאת יש מאין. האם הזוהר הקדים את המדע בכמה אלפי שנים או שמא העמיד אלטרנטיבה ראויה?

ימי ג': 09.03.21 - 27.04.21 (6 מפגשים) שעות: 10:00 - 11:00 מחיר: 240 ₪

# פיתוח מנהיגות, מצוינות והעצמה אישית וניהולית

מרצה: סא"ל (מיל.) גידי כהן, MBA, מנטור ומרצה בכיר לפיתוח אישי, עסקי וארגוני

מהי מנהיגות? - האם כל אדם יכול להיות מנהיג? - האם מנהיגות היא מולדת / נרכשת / מצבית?

מהם ההרגלים החשובים של המנהיגים הטובים בעולם ואיך ניתן ליישם אותם?

מה דעתך? - אולי הגיע הזמן להעיר את המנהיגות שבך?

תמצית ה"מנהיגות" הינה אחריות ויוזמה אישית להגשמה והעצמה אישית, עסקית וחברתית. ארגונים, מנהלים ומנהיגים מצטיינים מפתחים מנהיגות בכל הרמות, ומעודדים הישגיות אישית, צוותית וחברתית.

בין הנושאים שילמדו במהלך הקורס:

➤ מנהיגות אפקטיבית ➤ ניהול ומנהיגות ➤ חזון, כריזמה והשפעה ➤ סמכות ואחריות ➤ עקרונות ניהול וארגון ➤ הנעת עובדים וצוותים ➤ מצוינות אישית וארגונית ➤ העצמה, הגשמה ומימוש עצמי ➤ הצבת מטרות ויעדים ארגוניים ואישיים ➤ "השחזת המשור" - למידה ושיפור מתמיד ➤ פיתוח וקידום אישי ומקצועי ➤ פוליטיקה והשפעה

ימי ג': 09.03.21 - 27.04.21 (6 מפגשים) שעות: 10:00 - 11:00 מחיר: ₪ 240

# השירים הגדולים של ארצנו הקטנטונת

מרצה: ד"ר אסנת גולדפרב-ארזואן, מוסיקולוגית המומחית לזמר הישראלי

- ◀ סרנדה לאישה: שיר הלל למין הנשי, המציג בצורה מרתקת את השינוי המהפכני ביחס לנשים בארץ ובעולם משוביניזם לפמיניזם דרך הזמר הישראלי.
- ◀ לא נפסיק לשיר את דובי זלצר: ההרצאה מבוססת על הדוקטורט של המרצה ומשתפת מהריונות האישיים שנעשו עם המלחין, חתן פרס ישראל, מעמודי התווך של המחזמר הישראלי (קזבלן, עוץ לי גוץ לי ועוד).
- ◀ מעבדות לחירות: ממרש עבדים באופרה נבוקו/ורדי ועד מרש הניצחון באופרה אאידה/ורדי. ממכות מצרים ועד ספירטואלס אפרו-אמריקניים.
- ◀ השטעטל והכליזמר בזמר ובמחזמר: כיצד הגיעה המוסיקה של הכליזמרים ממזרח אירופה אל לב ליבו של ברודוויי? מדוע החלה התעניינות עזה במחזות כמו "כנר על הגג", "המגילה" בברודוויי?
- ◀ השירים הגדולים של ארצנו הקטנטונת: הבניית התרבות במדינה חדשה השתקפה גם באמצעות הזמר. בהרצאה נתרגש ביחד משירים שצינו אירועים היסטוריים, ביניהם: הרעות, ירושלים של זהב, עטור מצחק, אבניבי, הללויה, ועוד.
- ◀ עובדים עלינו - הומור וסאטירה בזמר הישראלי: בהרצאה נבחן את המרכיבים המוסיקליים ההכרחיים להומור, נשיר ונצחק.

ימי ג': 09.03.21 - 27.04.21 (6 מפגשים) שעות: 17:00 - 18:00 מחיר: ₪ 240

# פרקים בתולדות הספר העברי

מרצה: ד"ר ענת גואטה, היסטוריונית

- ◀ הספרים העבריים המצוירים של צפון ספרד בימי הביניים
- ◀ מאה שנה של דפוס עברי - הדפוסים העבריים של שנות ה"שין" (1540 - 1640)
- ◀ הגניזה הקהירית ואוצרותיה

ימי ג': 09.03.21 - 23.03.21 (3 מפגשים) שעות: 18:00 - 19:00 מחיר: ₪ 120

# המוח האנושי - מבט לעולם מופלא

מרצה: שרון יפת, חוקר מוח ופסיכולוגיה אבולוציונית, מנהל מעבדה ועוזר מחקר באוניברסיטת ת"א

קורס ייחודי ומקיף אשר יעניק לכם מבט מרתק לנבכי המוח האנושי, הנחשב בעיני רבים למערכת המורכבת ביותר הידועה לאדם. נלמד על המיספרות ואונות, נוירונים וסינפסות, גנטיקה וביולוגיה, שימוש בריטלין ומהו בכלל פרוזק? נדבר על חידושים והמצאות במדע וברפואה, נקבל טיפים והמלצות למוח בריא ופעיל בכל גיל.

במהלך הקורס תקבלו את המידע העדכני והמקיף ביותר הקיים כיום, מועבר בחיך והנאה וללא דרישה מוקדמת לידע ו/או יכולות מיוחדות רק תרמיל מלא בסקרנות וגישה חיובית.

נושאי הלימוד:

- המוח, הכרות ראשונית - נוירונים וסינפסות, המיספרות ואונות. חשמל, כימיה וגנים. ברוכים הבאים ל"עידן המוח האנושי" במדע - החזון להבין את המערכת היוצרת אותנו.
- גנטיקה, מבט ל"קוד החיים" - גנים, כרומוזומים, דנ"א ורנ"א. עריכה גנטית? הארכת תוחלת חיים? שיבוט? מבט למהפכה הגנטית המופלאה ועולם הנוירו-גנטיקה - הצומת בין המוח לגנטיקה.
- ביולוגיה מרתקת ומוחות "חריגים" - בני אדם אשר "אינם שוכחים", עיוורים ה"רואים" באמצעות גלי קול, פציינטים "השומעים קולות" בראשם ועוד... ננתח מקרים חריגים ומעניינים ונעמיק את הבנת האנטומיה והפיזיולוגיה של מוחנו.
- המוח ומציאות - ראייה, שמיעה ושאר חושים. כיצד אנו תופסים את העולם? מהי תודעה ומהי אישיות? מהו זיכרון? מהם מחשבות ורגשות? כיצד אותות אלקטרו-כימיים יוצרים לנו "מציאות"?
- חידושים והמצאות בעולם הנוירולוגיה - קוצבים מוחיים, רפואה היפרברית, הנדסה גנטית ותאי גזע. העתיד כבר כאן, מה אנו יודעים ולאיפה אנו מביטים - עולם הרפואה שהכרנו בדרך לשינוי.
- המוח, מחלות וסינדרומים - נדבר על הפתולוגיות הנפוצות ביותר, אלצהיימר ושאר דמנטיות, פרקינסון ושבץ מוחי, נוגדי דכאון ותרופות להפרעות קשב - מבט לאתגרים הגדולים של הרפואה המערבית הנוכחית.

אין צורך בידע מוקדם. מצגות וחומרי לימוד ישלחו במייל במהלך הקורס.

ימי ד': 10.03.21 - 28.04.21 (6 מפגשים) שעות: 10:00 – 11:00 מחיר: 240 ₪

## סדרי הרשמה

ניתן להירשם טלפונית, לשלוח מייל או למלא את טופס ההרשמה המקוון אשר נמצא באתר שלנו: המדור ללימודי חוץ - קורסי העשרה - <http://hutz.agri.huji.ac.il>. מומלץ לציין קורסים בעדיפות שנייה, למקרה שהקורס בעדיפות הראשונה לא יפתח.

### לפרטים והרשמה:

אופירה: טל': 08-9489990      מייל: [ofiraa@savion.huji.ac.il](mailto:ofiraa@savion.huji.ac.il)

➤ אופן ההוראה - הלימודים יתקיימו בזום.

➤ הנחות - אין.

➤ תשלום - באמצעות כרטיס אשראי.

➤ ביטול השתתפות - ניתן לבטל את ההרשמה עד ליום ראשון - 21.02.21. הודעת ביטול השתתפות בלימודים תתקבל בכתב בלבד למייל של אופירה: [ofiraa@savion.huji.ac.il](mailto:ofiraa@savion.huji.ac.il).

➤ במקרה של הפסקת לימודים עקב אילוך בלתי צפוי, שאינו מאפשר המשך לימודים סדירים, יש לפנות אלינו מיידית בכתב ובצירוף מסמכים רלוונטיים. כל בקשה תיבדק לגופו של עניין, בכפוף לנהלי האוניברסיטה.

➤ בהרשמה לקורס התלמיד מקבל על עצמו את האחריות להשתתף בכל המפגשים. המדור ללימודי חוץ אינו מחויב לספק לו פיצוי כספי או כל פתרון חלופי אחר.

➤ מפגש בודד - ניתן להשתתף במפגש בודד בהרשמה מראש. המחיר למפגש - 40 ₪.

➤ החלפה בין קורסים - אפשרית תוך שבוע מתחילת הלימודים.

➤ ביטול קורס - המדור ללימודי חוץ שומר לעצמו את הזכות שלא לקיים קורס שמספר הנרשמים אליו יהיה מועט מהמינימום הנדרש. במקרה כזה, לא יחויב הנרשם בתשלום.

המדור שומר לעצמו את הזכות לשנות פרטים הכלולים במידע ללא הודעה מוקדמת.