



יוני 2026

תוכנית "16 המעלות"

הצעת מחיר למרכז הרפואי לבריאות הנפש לב השרון

שלב א של הפרוייקט 16 המעלות בקהילה

בעקבות פגישה עם ד"ר שמואל הירשמן, מנהל המרכז הרפואי ועם גברת גלית לוי, מנהלת מערך הסיעוד, מוגשת הצעת מחיר לטובת מהלך עומק, שיאפשר הטמעה של התוכנית "16 המעלות" והכלים המעשיים שהיא מציעה. המהלך יאפשר הטמעה ארוכת טווח הן במסגרת המרכז עצמו והן עבור הקהילה שהוא משרת. הצעה זו הינה עבור שלב א של הפרוייקט.

תכנית "16 המעלות" היא תכנית בינלאומית לפיתוח חוסן רגשי-חברתי ולטיפול ערכים אוניברסליים וחיים בעלי משמעות.

התכנית נותנת כלים מעשיים לשיפור חיי היומיום שלנו ומבוססת על ארבעה נושאי ליבה - הדרך שאנו חושבות/ים, הדרך שאנו פועלות/ים, הדרך שאנו מתייחסות/ים לזולת והדרך שאנו מוצאות/ים משמעות - אשר כוללים 16 ערכים אוניברסליים (מעלות): ענווה, סבלנות, שביעות רצון, חדווה, טוב-לב, יושרה, נדיבות, דיבור מיטיב, כבוד, סליחה, הכרת תודה, נאמנות, שאיפות, עקרונות, שירות ואומץ. 16 המעלות וארבעת נושאי הליבה מהווים את הבסיס האתי, הרגשי והחברתי להיותנו מעורבים/ות, אכפתיים/ות כלפי עצמנו וכלפי הזולת.

באמצעות חקירת 16 המעלות וארבעת נושאי הליבה מתאפשרת הכרות מעמיקה יותר עם עצמנו, פריצת תפיסות עצמיות מגבילות, שיפור מערכות היחסים שלנו, קבלת החלטות טובות יותר ומציאת שלוות-נפש וחוסן. הטמעת הערכים מקדמת חיים חברתיים וקהילתיים משותפים באקלים מיטבי גם בזמנים מורכבים. במסגרת התכנית כישורים ומיומנויות כגון זיהוי רגשות, הבעת אמפתיה, חיפוש ומתן עזרה, כינון מוטיבציה אישית, אחריות אתית ועוד, מונגשות למשתתפים/ות ומפותחות באמצעות כלים כגון חקירה עצמית, שיח רגשי חברתי, מיינדפולנס ורפלקציה. שיח על הערכים הללו ותרגול מעשי תהליכי בקבוצות, בזוגות ובאופן אישי מייצר תחושת שייכות, מקדם תחושת מסוגלות, רווחה נפשית בטחון ומוגנות ומעצים יכולת לדיאלוג מקרב.

התוכנית פותחה על ידי הארגון FDCW - Foundation for Developing Compassion and Wisdom ונגישה בכל העולם משנת 2005, עם מנחות/ים מוסמכות/ים ב-22 מדינות. [עמותת בית חולמים](#) (ע"ר 580663128) הביאה את התוכנית לישראל בשנת 2020. מאז הגעתה לישראל ב-2020, השתתפו בסדנאות למעלה מ-2,000 אנשים. התוכנית הוכנסה למערכת החינוך בישראל בשנת תשפ"ג (תוכנית מספר 63554 בגפ"ן), היא תוכנית הדגל במהל חינוך של עיריית תל-אביב-יפו, והוכנסה גם לבתי-ספר בעיריית נתניה, לצוות ומטופלים במחלקת טיפול יום במרכז הממשלתי לבריאות הנפש בבאר-שבע, למועצת מטה יהודה ועוד.

התוכנית הבינלאומית בנויה במודל של סדנא מודולרית. המבנה המודולרי של התוכנית, המופעלת בקבוצות של 12-22 משתתפים, מאפשר למזמין גמישות רבה והתאמה לצרכיו מבחינת לוחות הזמנים ומבחינת הרכב הקבוצה.

כשחולמים לבד - חולמים. כשחולמים ביחד - מתעוררים.

בית חולמים منزل החالمين Dreamers Home

פ. 580663128 | אתר: www.dreamers.org.il | מייל: info@dreamers.org.il



בקבוצות של עד 12 משתתפים/ות הסדנאות מונחות על-ידי מנחה אחד/ת ובקבוצות של 13 – 22 משתתפים/ות על-ידי 2 מנחות/ים.

התוכנית בנויה מ-3 שלבים ולאחריה יכולים/ות המתאימים/ות להמשיך להכשרת מנחים/ות. השלמת כל אחד מהשלבים מזכה בתעודה בינלאומית מטעם הארגון הבינלאומי FDCW ועמותת "בית חולמים", הנציגה הרשמית בישראל המציעה תכנים, משאבים, קבוצות לימוד, קורסים והכשרה של תוכניות שפותחו על ידי FDCW.

ההצעה לשלב א של פרויקט 16 המעלות בקהילה:

ההצעה היא קיום של סדנאות שלב 1 לארגונים ושלב 2 עבור 2 קבוצות בנות כ-20 משתתפים/ות בכל קבוצה (ראו נספח א' לתאור שלבי התוכנית), אשר יהוו את הגוף המוביל של הפרוייקט מטעם המרכז הרפואי.

עלויות עבור 40 נשות ואנשי צוות בחלוקה ל- 2 קבוצות:

** העלויות כוללות שכר עבור 2 מנחים/ות לכל קבוצה, שעות הכנה, ביטול זמן, נסיעות והדרכה מקצועית למנחים/ות על-ידי ניב אגם, פסיכולוג קליני מדריך, מייסד ויו"ר עמותת בית חולמים.

שלב 1 לארגונים – 2 מפגשים של 4 שעות. סה"כ 8 שעות לקבוצה – 8,000 ₪. עבור 2 קבוצות – **16,000 ₪.**

שלב 2 – 5 מפגשים של 2.5 שעות והנחיות לתרגול אישי בין המפגשים. סה"כ 12.5 שעות לקבוצה – 12,500 ₪. עבור 2 קבוצות – **25,000 ₪.**

סה"כ עלות: 41,000 ₪.

כשחולמים לבד – חולמים. כשחולמים ביחד – מתעוררים.

בית חולמים منزل החלמים Dreamers Home

פ. 580663128 | אתר: www.dreamers.org.il | מייל: info@dreamers.org.il



נספח - תאור שלבי התוכנית משלב 1 ועד הכשרת מנחים/ות:

שלב 1:

תוכן סדנת שלב 1:

- לימוד 16 המעלות וארבעת נושאי הליבה (הדרך שאנו חושבים/ות / הדרך שאנו פועלים/ות / הדרך שאנו מתייחסים/ות לזולת / הדרך שאנו מוצאים/ות משמעות).
- היכרות עם הבסיס הפילוסופי והמדעי של 16 המעלות, ביניהם טבע התודעה, פסיכולוגיית העצמי, התהוות גומלין, ניוורו-פלסטיסיות, ניורוני מראה, שינוי וארעיות ועוד.
- היכרות עם מדיטציית מיינדפולנס וכלים חווייתיים שמשפקים בסיס לחקירה אישית ולהבנת המעלות וארבעת נושאי הליבה.
- סדרת כלים מעשיים ואסטרטגיות פשוטות שניתן ליישם ישירות בהתמודדות עם אתגרי חיי היומיום.
- דיונים בקבוצות קטנות וגדולות לשיתוף רעיונות ותובנות.

מבנה סדנת שלב 1:

שלב 1 הוא בן 12 שעות, הנלמדות בשני פורמטים עיקריים:

- יומיים מרוכזים (למשל מ-9:00 – 16:00 כולל הפסקות)
- 4 מפגשים של 3 שעות.

** במקרים בהם מתקיים שיתוף פעולה עם ארגון כלשהו (בדו"כ מהמגזר הציבורי או העסקי, ישנו גם פורמט של "שלב 1 לארגונים". זהו פורמט בן 8 שעות, הנלמדות ב-2 מפגשים בני 4 שעות כל אחד). כל אחד מהפורמטים מזכה בתעודה, המאפשר להמשיך לשלב 2.

מה מספקת סדנת שלב 1:

המשתתפים/ות בסדנא יקבלו:

- קלפים של המעלות.
- תעודה בינלאומית עבור השלמת שלב 1 של התוכנית (מותנה בנוכחות מלאה בכל מפגשי הסדנא).

שלב 2:

שלב 2 הוא סדרת מפגשי-לימוד עוקבים, המיועדים להתחיל זמן קצר לאחר סיום סדנת שלב 1, שמספק למשתתפים/ות הזדמנות להטמיע את החוויה וההבנה שרכשו בסדנא בחיי היומיום.

כשחולמים לבד – חולמים. כשחולמים ביחד – מתעוררים.

בית חולמים منزل الحالمين Dreamers Home

פ. 580663128 | אתר: www.dreamers.org.il | מייל: info@dreamers.org.il



תוכן שלב 2:

- העמקה בבסיס הפילוסופי והערכי של 16 המעלות ובהיכרות עם ארבעת נושאי הליבה.
- היכרות עם צד "הצל" של נושאי הליבה ו-16 המעלות.
- התנסות בהרהורים מעמיקים מונחים של כל אחת מהמעלות.
- היכרות עם סוגיות של טראומה ובדידות ודרכי התמודדות עם השלכותיהן ברוח 16 המעלות.
- היכרות עם אקטיביזם חומל

מבנה שלב 2:

שלב 2 הוא בן כ-20 שעות המתפרשות על-פני כ-9 שבועות ובהם מתקיימים 5 מפגשים מונחים של שעתיים וחצי. בין המפגשים מתבצע גם לימוד ואימון אישי באמצעות דפי הנחיה וחומרים מוקלטים ותוך ליווי של צמד המנחים/ות.

כלומר, מדובר על כ-20 שעות לימוד במשך כחודשיים.

מה מספקת סדנת שלב 2:

- חומרים כתובים עם הנחיות לאימון בבית
- גרסה דיגיטלית של ספר התוכנית בעברית ובאנגלית ובקרוב גם בערבית (הספר הינו תחת זכויות יוצרים ואינו להפצה).
- מסגרת קהילתית תומכת להמשך תרגול משותף והקצאת זמן לתכנון וליישום **פרויקט 16 המעלות בקהילה** (בהמשך לפגישה עם ד"ר הירשמן וגברת לוי, לאור ההתפתחות בקיום סדנאות שלב 1 ו-2 במרכז, תיבחן האפשרות להצטרפות המרכז לפיילוט בינלאומי של פרויקט זה, בשיתוף פעולה עם הרשויות המקומיות מועצת לב השרון, מועצת עמק חפר, עיריית נתניה ושותפים נוספים כגון החברה למתנסים ועוד)
- תעודה בינלאומית עבור השלמת שלב 2 של התוכנית (מותנה בנוכחות מלאה ב-4 מתוך 5 מפגשי הסדנה לפחות).

שלב 3:

שלב 3 הוא הצעד הבא אם פיתחנו הערכה לגבי יכולתן של נושאי הליבה ו-16 המעלות לשנות הרגלים וגישות ישנים, ולפתוח בפנינו אפשרויות חדשות במערכות יחסים ומעורבות בקהילה.

תוכן סדנת שלב 3:

- העמקה בצד "הצל" של 16 המעלות.
- העמקה והרחבה תאורטית ומושגית בבסיס הפילוסופי והמדעי שהוצג בשלבים קודמים, ביניהם טבע התודעה, פסיכולוגיית העצמי, התהוות גומלין, נירוני מראה, המודל האקולוגי להתמודדות עם מגפת הבדידות, שינוי וארעיות ועוד.
- היכרות עם מדיטציות של חמלה וטוב-לב אוהב החיוניות לעבודה עם צד "הצל".

כשחולמים לבד – חולמים. כשחולמים ביחד – מתעוררים.

בית חולמים منزل החלמים Dreamers Home

פ. 580663128 | אתר: www.dreamers.org.il | מייל: info@dreamers.org.il



- בסיס להמשך ההכשרה בדרך להיות למנחות/ים מוסמכות/ים, מטעם בית חולמים וארגון FDCW הבינלאומי.

מבנה סדנת שלב 3:

שלב 3 הוא בן 12 שעות, הנלמדות בשני פורמטים עיקריים:

- יומיים מרוכזים (למשל מ-9:00 – 16:00 כולל הפסקות)
- 4 מפגשים של 3 שעות.

מה מספקת סדנת שלב 3:

המשתתפים/ות בסדנא יקבלו:

- חומרים כתובים על צד "הצל" של ארבעת נושאי הליבה ו-16 המעלות.
- תעודה בינלאומית עבור השלמת שלב 3 של התוכנית (מותנה בנוכחות מלאה ב-3 מ-4 מפגשי הסדנא לפחות).

הכשרת מנחות/ים:

הכשרת מנחות/ים של התוכנית מיועדת למי שהשלימו את 3 שלבי התוכנית, הביעו עניין ונמצאו מתאימים/ות על-ידי הגורמים המקצועיים בעמותת בית חולמים להנחיית התוכנית בישראל.

מטרות הכשרת המנחות/ים:

1. לפתח ביטחון ביכולת שלי להיערך ולהנחות סדנה של 16 המעלות שלב 1 ו-2.
2. להבין ולבטא בבטחה את נושאי הליבה ו-16 המעלות.
3. היכרות עם סגנון ההנחיה ברוח תוכנית 16 המעלות/
4. לחקור ולהטמיע את תרגול המיינדפולנס ויתר הכלים בארגז הכלים של 16 המעלות.
5. טיפוח תחושת שייכות לקהילת המנחיות.ות המקומית והבינלאומית

תוכן הכשרת המנחות/ים:

- היכרות עם אופן ההנחיה ברוח תוכנית 16 המעלות
- מהי הנחיה אפקטיבית?
- העמקה במקורות ההשראה של התוכנית והרחבה בכל נושאי הלימוד המועברים בסדנאות שלב 1 ו-2.
- התנסות מעשית בהנחיה בקבוצה של 10-20 מנחים/ות המדמה הנחיית סדנה בפועל.
- פרקטיקות של משוב ברוח 16 המעלות

כשחולמים לבד – חולמים. כשחולמים ביחד – מתעוררים.

בית חולמים منزل الحالمين Dreamers Home

ט.פ 580663128 | אתר: www.dreamers.org.il | מייל: info@dreamers.org.il



מבנה הכשרת המנחות/ים:

הכשרת המנחות/ים היא בת כ-20 שעות מונחות המתקיימות ב-4 מפגשים פרונטליים (מפגש של 3 שעות ועוד 3 מפגשים בני 5.5 שעות) או ב-6 מפגשים פרונטליים בני 3 שעות. בנוסף, ישנן משימות לימוד עצמי באמצעות מערכת מקוונת עם תכני העשרה והעמקה. משך זמן הלימוד העצמי במערכת המקוונת נמשך כ-20-15 שעות.

מה מספקת הכשרת המנחים:

- תעודה בינלאומית כמנחה מוסמכת/ת של תוכנית 16 המעלות (מותנה בהשתתפות במפגשי ההכשרה ובהשלמת כל משימות ההנחיה והלימוד העצמי).
- גישה לחומרים ומערכי לימוד של התוכנית
- מפגשי הדרכה מקצועית סדירים לשיתוף, לימוד, השראה ותמיכה
- חומרים מעודכנים שיספקו על ידי הארגון הבינלאומי FDCW מעת לעת
- רישום כמנחה מוסמכת/ת בפרסומים הרשמיים של העמותה
- ביטוח אחריות מקצועית עבור הנחיית הסדנאות במסגרת העמותה בלבד

** מתוך השקפה כי פוטנציאל הלימוד וההתפתחות הינו אינסופי, הכשרת המנחים/ות הינה הצעד הראשון והרשמי לטובת הוראת התוכנית בישראל, אך בסיומו משתלב/ת המנחה בקהילת המנחים/ות הממשיכה ללמוד ולהעמיק במסגרות מקצועיות שונות שמטפחת העמותה.

כשחולמים לבד – חולמים. כשחולמים ביחד – מתעוררים.

בית חולמים منزل الحالمين Dreamers Home

פ. 580663128 | אתר: www.dreamers.org.il | מייל: info@dreamers.org.il