

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלמא" למנחים פרטניים בשיח

הנחיה בשיח: הנחיה הכוללת שיח בלבד, ללא עירום ו/או תרגולים הכוללים מגע באברי מי					
שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא			פירוט	נושא	קבוצות ידע
מנחה בשיח					
שעות אקדמיות	שעות מעשי	שעות עיוני			
אופן הלימוד מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חווית הלמידה ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה			התפתחות אישית של המנחה דרך חוויית הלמידה	תהליך אישי של המנחה	
65	בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים		שמאניזם מיני/מקדש	שמאניזם מיני	מיניות מודעת
			היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות	טנטרה	
			נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות	מדיטציה	
10		10	סוגי מגע שונים, מגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, מגע מקרקע/מעורר	טכניקות מגע	מגע ועיסויים
8		8	הכרת ההגדרות השונות לנורמלי ולהפרעות נפשיות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	תאוריות התנהגותיות פסיכולוגיות ואלטרנטיביות
30	3	27	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'	תאוריות התפתחות	
10		10	כיצד נוצרת האישיות? מודע/לא מודע, פרסונה,	התפתחות האישיות אצל האדם	
30	15	15	שפיכה מוקדמת/שפיכה מאוחרת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	פתולוגיות במיניות	
27	14	13		השלכות שיקופים והעברות	
35	18	17	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחייה, תגובות אינסטקטואליות לאיום ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי ווגאלית, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שיריון ושחרור זיכרון גופני,	טראומה ופגיעות מיניות	טראומה ופורקנים רגשיים
20	5	15	הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	פורקנים רגשיים/קטארזיס.	
18	11	7	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחייה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייתי	גבולות/חוזה עם המונחה	יחסי מנחה-מונחה, אתיקה
30	17	13	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בנוים תהליך ממושך	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם	
36	8	28	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומק, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידי של המנחה כלפי המונחה	אתיקה ואחריות מקצועית	
26	13	13	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות ב"כ".	יחסים ריגשיים מנחה מונחה	
23	5	18	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו'	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	אנטומיה ומחלות מין
10	0	10	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	הגיינה בשדה המיניות STI/STD	
8	3	5	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	מבנה הגוף האנרגטי	עבודת גוף-נפש
55	30	25	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או גשטאלט או שיטה אחרת העוסקת בגוף-נפש	עבודת גוף-נפש	
10	8	2	עבודה על גינוי ואשמה אשר הוטמעו בנפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	קבלת הגוף	קבלת הגוף
386	150	236	סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני		
75			שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומובנה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד. (ניתן לשקלל שעות עבודה פרטני וזוגי, אך לפחות 50% מהמפגשים יהיו פרטניים)	התמחות/סטאז	התמחות ופיקוח
25			שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות ההתמחות שלו	סופר וויז'ון/הדרכה	
100			סה"כ שעות התמחות והדרכה		
486			סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה		

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלמא" למנחים פרטניים בשיח ומגע ללא עירום

הנחיה בשיח ומגע ללא עירום: הנחיה הכוללת שיח ומגע שאינו מיני (כגון נשימות), ללא עירום וללא תרגול הכולל מגע באברי מין						
שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא			פירוט	נושא	קבוצות ידע	
מנחה בשיח, מגע ללא ערום						
שעות אקדמיות	שעות מעשי	שעות עיוני				
האופן הלימודי מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חווית הלימוד ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה			התפתחות אישית של המנחה דרך חווית הלימוד	תהליך אישי של המנחה		
65	בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים		שמאניזם מיני/מקדש	שמאניזם מיני	מיניות מודעת	
			היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות	טנטרה		
			נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות	מדיטציה		
20	10	10	סוגי מגע שונים, מגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, מגע מקרקע/מעורר	טכניקות מגע	מגע ועיסויים	
8	27		הכרת ההגדרות השונות לנומלי ולהפרעות נפשיות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	תאוריות התנהגותיות ואלטרנטיביות	
30			3	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'		תאוריות התפתחות
10			10	כיצד נוצרת האישיות? מודע/לא מודע, פרסונה,		התפתחות האישיות אצל האדם
30			15	שפיכה מוקדמת/שפיכה מאוחרת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'		פתולוגיות במיניות
27	14	13		השלכות שיקופים והעברות		
35	18	17	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחייה. תגובות אינסטקטואליות לאיום. ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי ווגאלי, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שיריון ושחרור זיכרון גופני,	טראומה ופגיעות מיניות	טראומה ופוקנים רגשיים	
57	40	17	הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	פוקנים רגשיים/קטארזיס.		
18	11	7	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחייה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייתי.	גבולות/חוזה עם המונחה	יחסי מנחה-מונחה, אתיקה	
30	17	13	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בונים תהליך ממושך	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם		
36	8	28	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומק, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידינו של המנחה כלפי המונחה	אתיקה ואחריות מקצועית		
26	13	13	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות ב"כן".	יחסים רגשיים מנחה מונחה		
23	5	18	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו'	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	אנטומיה ומחלות מין	
12	2	10	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	הגיינה בשדה המיניות / STI / STD		
8	3	5	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	מבנה הגוף האנרגטי	עבודת גוף-נפש	
55	30	25	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או גשטאלט או שיטה אחרת העוסקת בגוף-נפש	עבודת גוף-נפש		
10	8	2	עבודה על גיבוי ואשמה אשר הוטמעו בנפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	קבלת הגוף	קבלת הגוף	
435	197	238	סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני			
75			שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומובנה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד. (ניתן לשקלל שעות עבודה פרטני וזוגי, אך לפחות 50% מהמפגשים יהיו פרטניים)	התמחות/סטאז	התמחות ופיקוח	
25			שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות ההתמחות שלו	סופר וויז'ון/הדרכה		
100			סה"כ שעות התמחות והדרכה			
535			סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה			

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלסא" לסנחים פרטניים בשית, סגע, עירום ותרול סני

<b>הנחיה בשית, סגע, עירום ותרול מיני: הנחיה הכוללת שית, עירום ותרול הכולל סגע, לרבות תרול הכולל סגע באברי מין ועיסויים אינטימיים (למעט סוגי סגע שיוחדו למעמד "חונך מיני")</b> הערה: לקבלת מעמד עמית בסוג הנחיה זוגי או קבוצתי הכולל סגע או עירום נדרשות ההכשרות הדרושות לקבלת מעמד הנחיה פרטנית באותה קטגוריה. לדוגמא: מנחה זוגי ו/או קבוצתי שתהליך הכשרתו לא כולל הכשרה למגע - לא יוכר כעמית אלסא להנחיה זוגית הכוללת סגע.					
קבוצות ידע	נושא	פירוט	שעות אקדמיות נדרשות על פי אלסא		
			שעות עיוני	שעות מעשי	שעות אקדמיות
תהליך אישי של המנחה	התפתחות אישית של המנחה דרך חוויית הלמידה	אופן הלימוד מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חוויית הלמידה ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה			
מיניות מודעת	שמאניזם מיני	שמאניזם מיני/מקדש			
	טנטרה	היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות			65
	מדיטציה	נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות			
מגע ועיסויים	טכניקות סגע	סוגי סגע שונים, סגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, סגע מקרקע/מעורר	10	10	20
	עיסוי גוף לעירור החושים	עיסוי להגברת החישה, החיבור לחושים והסנסואליות של הגוף	10	40	50
	עיסוי יוני/לינגם	עיסוי לריפוי היוני/לינגם, הסרת שריון מאברי המין, הגברת התחושה, ריפוי כאב כרוני/שפיכה מוקדמת/מאוחרת	27	41	68
	עיסוי רקטלי	עיסוי פי טבעת, עיסוי פרוסטטה, שיחרור שליטה מגבילה, הרפיית מתח כרוני, ריפוי גיניו/בושה/הדחקה.	6	20	26
תאוריות התנהגותיות ואלטרנטיביות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	הכרת ההגדרות השונות לנורמלי ולהפרעות נפשיות	8		8
	תאוריות התפתחות	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'	27	3	30
	התפתחות האישיות אצל האדם	כיצד נוצרת האישיות? מודע/לא מודע, פרסונה,	10		10
	פתולוגיות במיניות	שפיכה מוקדמת/שפיכה מאוחרת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	15	15	30
	השלכות שיקופים והעברות		13	14	27
טראומה ופורקים רגשיים	טראומה ופגיעות מיניות	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחייה. תגובות אינסטקטואליות לאיום. ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי ווגאלי, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שריון ושחרור זיכרון גופני,	17	18	35
	פורקים רגשיים/קטארזיס.	הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	17	40	57
יחסי מנחה- מונחה, אתיקה	גבולות/ חוזה עם המונחה	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחייה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייתי.	7	11	18
	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בנוים תהליך ממושך	13	17	30
	אתיקה ואחריות מקצועית	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומק, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידי של המנחה כלפי המונחה	28	8	36
	יחסים ריגשיים מנחה מונחה	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות ב"כ".	13	13	26
אנטומיה ומחלות מין	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו	18	5	23
	הגינה בשדה המיניות STI/STD	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגינה במהלך המפגשים	10	4	14
עבודת גוף-נפש	מבנה הגוף האנרגטי	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	5	3	8
	עבודת גוף-נפש	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או שיטת אחרת העוסקת בגוף-נפש	25	30	55
קבלת הגוף	קבלת הגוף	עבודה על גיניו ואשמה אשר הוטמעו בנפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	2	8	10
<b>סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני</b>			<b>281</b>	<b>300</b>	<b>646</b>
התמחות ופיקוח	התמחות/סטאז	שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומובנה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד. (ניתן לשקלל שעות עבודה פרטני וזוגי, אך לפחות 50% מהמפגשים יהיו פרטניים)			75
	סופר וויז'ן/הדרכה	שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות ההתמחות שלו			25
התמחות לאחר קבלת תעודה	התמחות/סטאז	התמחות נוספת רק לסיווג מנחה בשית סגע וערום			130
	סופר וויז'ן/הדרכה	הדרכה נוספת רק לסיווג מנחה בשית סגע וערום			43
<b>סה"כ שעות התמחות והדרכה</b>			<b>273</b>		
<b>סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה</b>			<b>919</b>		

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלמא" לסנחי זוגות בשיח

<b>הנחיה בשיח: הנחיה הכוללת שיח בלבד, ללא עירום ו/או תרגולים הכוללים מגע באברי מין</b> הערה: לקבלת מעמד עמית בסוג הנחיה זוגי או קבוצתי הכולל מגע או עירום נדרשות ההכשרות הדרושות לקבלת מעמד הנחיה פרטנית באותה קטגוריה. לדוגמא: מנחה זוגי ו/או קבוצתי שתהליך הכשרתו לא כולל הכשרה למגע - לא יוכר כעמית אלמא להנחיה זוגית הכוללת מגע.					
שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא			פירוט	נושא	קבוצות ידע
מנחה בשיח					
שעות אקדמיות	שעות מעשי	שעות עיוני			
אופן הלימוד מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חווית הלמידה ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה			התפתחות אישית של המנחה דרך חוויית הלמידה	תהליך אישי של המנחה	
65	בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים	שמאניזם מיני/מקדש		שמאניזם מיני	מיניות מודעת
		היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטריים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות		טנטרה	
		נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות		מדיטציה	
10		10	סוגי מגע שונים, מגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, מגע מקרקע/מעורר	טכניקות מגע	מגע ועיסויים
8		8	הכרת ההגדרות השונות לנורמלי ולהפרעות נפשיות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	תאוריות התנהגותיות פסיכולוגיות ואלטרנטיביות
30	3	27	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'	תאוריות התפתחות	
10		10	כיצד נוצרת האישיות? מודע/לא מודע, פרסונה,	התפתחות האישיות אצל האדם	
30	15	15	שפיכה מוקדמת/שפיכה מאוחרת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	פתולוגיות במיניות	
27	14	13		השלכות שיקופים והעברות	
35	18	17	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחייה, תגובות אינסטקטואליות לאיום ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי ווגאלית, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שיריון ושחרור זיכרון גופני,	טראומה ופגיעות מיניות	טראומה ופורקנים רגשיים
57	40	17	הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	פורקנים רגשיים/קטארזיס.	
18	11	7	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחייה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייתי	גבולות /חוזה עם המונחה	יחסי מנחה-מונחה, אתיקה
30	17	13	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בונים תהליך ממושך	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם	
36	8	28	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומק, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידיו של המנחה כלפי המונחה	אתיקה ואחריות מקצועית	
26	13	13	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות ב"כ".	יחסים ריגשיים מנחה מונחה	
23	5	18	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו'	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	אנטומיה ומחלות מין
12	2	10	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	הגיינה בשדה המיניות STI/STD	
8	3	5	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	מבנה הגוף האנרגטי	עבודת גוף-נפש
55	30	25	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או גשטאלט או שיטה אחרת העוסקת בגוף-נפש	עבודת גוף-נפש	
10	8	2	עבודה על גיניו ואשמה אשר הוטמעו בנפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	קבלת הגוף	קבלת הגוף
27	7	20	תקשורת מקרבת/תאורית צרכים והקשרות/מובחנות/אימאגו/קונסטלציה	שיטות ותאוריות בהנחיית זוגות	הנחיה זוגית
30	10	20	גורמים לפגיעה וירידה במשיכה ובתשוקה המינית, פערים בתשוקה ודרכי התמודדות, דרכים לשיקום ושיפור המיניות במסגרת הזוגית. טקסים טנטריים/שמאניים לזוגות, יצירת מרחב מקודש, טכניקות מגע לשיפור המיניות והתקשורת המינית,	מיניות, תשוקה ומשיכה במרחב הזוגי	
15	5	10	הדינמיקה של בגידה, יצירת אימון מחדש, שיקום מערכות יחסים לאחר בגידה.	אמון, יציאה מהקשר ובגידות	
15	0	15	הבנה של דינמיקות זוגיות, יחסי כח והבנה של השפעות מערכתיות על הזוגיות	דינמיקה זוגית	
5	0	5	סוגי מערכות יחסים: מונוגמיה, פתוחה, פולאמוריה ועוד.	תפיסות זוגיות	
582	209	308	<b>סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני</b>		
75	75		שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומובנה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד. (ניתן לשקלל שעות עבודה פרטני זוגי, אך לפחות 50% מהמפגשים יהיו פרטניים)	התמחות/סטאז	התמחות ופיקוח
25	25		שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות התמחות שלו	סופר וויז'ון/הדרכה	
100	100		<b>סה"כ שעות התמחות והדרכה</b>		
682	309	308	<b>סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה</b>		

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלסא" לסנחי זוגות בשיח, סגע ללא עירום

<p><b>הנחיה בשיח ומגע ללא עירום: הנחיה הכוללת שיח ומגע שאינו מיני (כגון נשימות), ללא עירום וללא תרגול הכולל מגע באברי מין</b>                      הערה: לקבלת מעמד עמית בסוג הנחיה זוגי או קבוצתי הכולל מגע או עירום נדרשות ההכשרות הדרושות לקבלת מעמד הנחיה פרטנית באותה קטגוריה.                      לדוגמא: מנחה זוגי ו/או קבוצתי שתהליך הכשרתו לא כולל הכשרה למגע - לא יוכר כעמית אלסא להנחיה זוגית הכוללת מגע.</p>				
קבוצות ידע	נושא	פירוט	שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא	
			שעות עיוני	שעות מעשי
מנחה בשיח, מגע ללא עירום		שעות אקדמיות	שעות מעשי	שעות עיוני
תהליך אישי של המנחה	התפתחות אישית של המנחה דרך חוויית הלמידה	אופן הלימוד מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חוויית הלמידה ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה		
מיניות מודעת	שמאניזם מיני	שמאניזם מיני/מקדש		
	טנטרה	היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות	65	בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים
	מדיטציה	נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות		
מגע ועיסוים	טכניקות מגע	סוגי מגע שונים, מגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, מגע מקרקע/מעורר	20	10
תאוריות התנהגותיות פסיכולוגיות ואלטרנטיביות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	הכרת ההגדרות השונות לנורמלי ולהפרעות נפשיות	8	8
	תאוריות התפתחות	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'	30	3
	התפתחות האישיות אצל האדם	כיצד נוצרת האישיות? מודע/לא מודע, פרסונה,	10	10
	פתולוגיות במיניות	שפיכה מוקדמת/שפיכה מאוחרת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	30	15
	השלכות שיקופים והעברות		27	14
טראומה ופורקנים רגשיים	טראומה ופגיעות מיניות	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחייה, תגובות אינסטקטואליות לאיום, ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי ווגאלית, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שיריון ושחרור זיכרון גופני,	35	18
	פורקנים רגשיים/קטארזיס.	הכרת הדרכים לפריקה של טעננים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	57	40
יחסי מנחה-מונחה, אתיקה	גבולות/חוזה עם המונחה	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחייה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייה.	18	11
	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בונים תהליך ממושך	30	17
	אתיקה ואחריות מקצועית	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומק, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידיו של המנחה כלפי המונחה	36	8
	יחסים רגשיים מנחה מונחה	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות ב"כ".	26	13
אנטומיה ומחלות מין	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו'	23	5
	הגיינה בשדה המיניות STI/STD	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	12	2
עבודת גוף-נפש	מבנה הגוף האנרגטי	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	8	3
	עבודת גוף-נפש	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או גשטאלט או שיטה אחרת העוסקת בגוף-נפש	55	30
קבלת הגוף	קבלת הגוף	עבודה על גיני ואשמה אשר הוטמעו בנפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	10	8
הנחייה זוגית	שיטות ותאוריות בהנחיית זוגות	תקשורת מקרבת/תאורית צרכים והקשרות/מובחנות/אימאגו/קונסטלציה	27	7
	מיניות, תשוקה ומשיכה במרחב הזוגי	גורמים לפגיעה וירידה במשיכה ובתשוקה המינית, פערים בתשוקה ודרכי התמודדות, דרכים לשיקום ושיפור המיניות במסגרת הזוגית. טקסים טנטריים/שמאניים לזוגות, יצירת מרחב מקודש, טכניקות מגע לשיפור המיניות והתקשורת המינית,	30	10
	אמון, יציאה מהקשר ובגידות	הדינמיקה של בגידה, יצירת אימון מחודש, שיקום מערכות יחסים לאחר בגידה.	15	5
	דינמיקה זוגית	הבנה של דינמיקות זוגיות, יחסי כח והבנה של השפעות מערכתיות על הזוגיות	15	0
	תפיסות זוגיות	סוגי מערכות יחסים: מונוגמיה, פתוחה, פולאמוריה ועוד.	5	0
<b>סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני</b>			<b>592</b>	<b>219</b>
התמחות ופיקוח	התמחות/סטאז	שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומובנה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד. (ניתן לשקלל שעות עבודה פרטני וזוגי, אך לפחות 50% מהמפגשים יהיו פרטניים)	75	75
	סופר וויד'ן\הדרכה	שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות ההתמחות שלו	25	25
<b>סה"כ שעות התמחות והדרכה</b>			<b>100</b>	<b>100</b>
<b>סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה</b>			<b>692</b>	<b>319</b>

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלמא" לסנחי זוגות בשיח, סגע, עירום ותרגול סיני

הנחיה בשיח, סגע, עירום ותרגול מיני: הנחיה הכוללת שיח, עירום ותרגול הכולל סגע באברי מין ועיסויים אינטימיים, למעט סוגי סגעי שיוחדו למעמד "חונך מיני". הערה: לקבלת מעמד עמית בסוג הנחיה זוגי או קבוצתי הכולל סגע או עירום נדרשות ההכשרות הדרושות לקבלת מעמד הנחיה פרטנית באותה קטגוריה לדוגמא: מנחה זוגי ו/או קבוצתי שתהליך הכשרתו לא כולל הכשרה למגע - לא יוכר כעמית אלמא להנחיה זוגית הכוללת מגע.

שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא				פירוט	נושא	קבוצות ידע
מנחה בשיח, סגע, ערום ותרגול מיני						
שעות עיוני	שעות מעשי	שעות אקדמיות				
אופן הלימוד מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חווית הלמידה ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה				התפתחות אישית של המנחה דרך חוויית הלמידה	תהליך אישי של המנחה	
65	בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים		שמאניזם מיני/מקדש	שמאניזם מיני	מיניות מודעת	
			היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות	טנטרה		
			נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות	מדיטציה		
20	10	10	סוגי סגעי שונים, סגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, סגע מקרקע/מעורר	טכניקות סגע	מגע ועיסויים	
50	40	10	עיסוי להגברת החישה, החיבור לחושים והסנסואליות של הגוף	עיסוי גוף לעירור החושים		
68	41	27	עיסוי לריפוי היוני/לינגם, הסרת שריון מאברי המין, הגברת התחושה, ריפוי כאב כרוני/שפיכה מוקדמת/מאוחרת	עיסוי יוני/לינגם		
26	20	6	עיסוי פי טבעת, עיסוי פרוסטטה, שיחרור שליטה מגבילה, הרפיית מתח כרוני, ריפוי גינולי/בושה/הדחקה.	עיסוי רקטלי		
8		8	הכרת ההגדרות השונות לנורמלי ולהפרעות נפשיות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	תאוריות התנהגותיות פסיכולוגיות ואלטרנטיביות	
30	3	27	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'	תאוריות התפתחות		
10		10	כיצד נוצרת האישיות? מודע/לא מודע, פרסונה,	התפתחות האישיות אצל האדם		
30	15	15	שפיכה מוקדמת/שפיכה מאוחרת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	פתולוגיות במיניות		
27	14	13	השלכות שיקופים והעברות			
35	18	17	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחיה. תגובות אינסטינקטואליות לאיזום. ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי וגאלית, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שריון ושחרור זיכרון גופני,	טראומה ופגיעות מיניות	טראומה ופורקנים רגשיים	
57	40	17	הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	פורקנים רגשיים/קטארזיס.		
18	11	7	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחיה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייתי.	גבולות/חוזה עם המונחה	יחסי מנחה-מונחה, אתיקה	
30	17	13	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בונים תהליך ממושך	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם		
36	8	28	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומק, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידי של המנחה כלפי המונחה	אתיקה ואחריות מקצועית		
26	13	13	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות "כן".	יחסים ריגשיים מנחה מונחה		
23	5	18	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו'	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	אנטומיה ומחלות מין	
14	4	10	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	הגיינה בשדה המיניות STI /STD		
8	3	5	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	מבנה הגוף האנרגטי	עבודת גוף-נפש	
55	30	25	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או גשטאלט או שיטה אחרת העוסקת בגוף-נפש	עבודת גוף-נפש		
10	8	2	עבודה על גינוי ואשמה אשר הוטמעו בנפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	קבלת הגוף	קבלת הגוף	
27	7	20	תקשורת מקרבת/תאורית צרכים והקשרות/מובחנות/אימאגו/קונסטלציה	שיטות ותאוריות בהנחיית זוגות	הנחייה זוגית	
30	10	20	גורמים לפגיעה וירידה במשיכה ובתשוקה המינית, פערים בתשוקה ודרכי התמודדות, דרכים לשיקום ושיפור המיניות במסגרת הזוגית. טקסים טנטריים/שמאניים לזוגות, יצירת מרחב מקודש, טכניקות סגע לשיפור המיניות והתקשורת המינית,	מיניות, תשוקה ומשיכה במרחב הזוגי		
15	5	10	הדינמיקה של בגידה, יצירת אימון מחודש, שיקום מערכות יחסים לאחר בגידה.	אמון, יציאה מהקשר ובגידות		
15	0	15	הבנה של דינמיקות זוגיות, יחסי כח והבנה של השפעות מערכתיות על הזוגיות	דינמיקה זוגית		
5	0	5	סוגי מערכות יחסים: מונוגמיה, פתוחה, פולאמוריה ועוד.	תפיסות זוגיות		
738	322	351	סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני			
75	75		שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומונחה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד. (ניתן לשקלל שעות עבודה פרטני זוגי, אך לפחות 50% מהמפגשים יהיו פרטניים)	התמחות/סטאז	התמחות ופיקוח	
25	25		שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות ההתמחות שלו	סופר ויז'ון/הדרכה		
130			התמחות נוספת רק לסיווג מנחה בשיח סגע וערום	התמחות/סטאז	התמחות לאחר קבלת תעודה	
43			הדרכה נוספת רק לסיווג מנחה בשיח סגע וערום	סופר ויז'ון/הדרכה		
סה"כ שעות התמחות והדרכה						
273			סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה			
838	422	351				

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלמא" למחני קבוצות בשיח

<b>הנחיה בשיח: הנחיה הכוללת שיח בלבד, ללא עירום ו/או תרגולים הכוללים מגע באברי מין</b> הערה: לקבלת מעמד עמית בסוג הנחיה זוגי או קבוצתי הכולל מגע או עירום נדרשות ההכשרות הדרושות לקבלת מעמד הנחיה פרטנית באותה קטגוריה. לדוגמא: מנחה זוגי ו/או קבוצתי שתהליך הכשרתו לא כולל הכשרה למגע - לא יוכר כעמית אלמא להנחיה זוגית הכוללת מגע.						
שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא			פירוט	נושא	קבוצות ידע לימודיות	
מנחה קבוצות בשיח						
שעות אקדמיות	שעות מעשי	שעות עיוני				
כל			אופן הלימוד מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חווית הלמידה ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה	התפתחות אישית של המנחה דרך חוויית הלמידה	תהליך אישי של המנחה	
65	בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים		שמאניזם מיני/מקדש	שמאניזם מיני	מיניות מודעת	
			היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות	טנטרה		
			נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות	מדיטציה		
8	8	הכרת ההגדרות השונות ולנרמלי ולהפרעות נפשיות	מושגי בסיס בפסיכולוגיה	תאוריות התנהגותיות פסיכולוגיות ואלטרנטיביות		
30	3	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'	תאוריות התפתחות			
10	10	כיצד נוצרת האישיות? מודע/לא מודע, פרסונה,	התפתחות האישיות אצל האדם			
30	15	שפיכה מוקדמת/שפיכה מאוחרת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	פתולוגיות במיניות			
27	14		השלכות שיקופים והעברות			
35	18	17	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחיה. תגובות אינסטינקטואליות לאיום. ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי וגאלית, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שיריון ושחרור זיכרון גופני,	טראומה ופגיעות מיניות	טראומה ופורקנים רגשיים	
			הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	פורקנים רגשיים/קטארזיס.		
18	11	7	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחיה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחיה.	גבולות/ חוזה עם המונחה	יחסי מנחה-מונחה, אתיקה	
30	17	13	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בונים תהליך ממושך	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם		
36	8	28	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומקו, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידיו כלפי המונחה	אתיקה ואחריות מקצועית		
26	13	13	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות ב"כ".	יחסים ריגשיים מנחה מונחה		
23	5	18	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	אנטומיה ומחלות מין	
12	2	10	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	STI / הגיינה בשדה המיניות / STD		
8	3	5	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	מבנה הגוף האנרגטי	עבודת גוף-נפש	
55	30	25	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או גשטאלט או שיטה אחרת העוסקת בגוף-נפש	עבודת גוף-נפש		
10	8	2	עבודה על גינוי ואשמה אשר הטמנו בגופנו כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	קבלת הגוף	קבלת הגוף	
40	20	20	טכניקות לעבודה עם קבוצות/עיומותים בקבוצה/שליבים בהתפתחות קבוצה/תפקידים פסיכולוגיים בקבוצה	יסודות ההנחיה הקבוצתית	הנחית קבוצות	
40	20	20	הבנה מעמיקה בדינמיקה הקיימת בקבוצה, החזקת מרחב לשיתוף טכניקות החזקת מעגלי שיתוף/פורום התערבויות/וכו'	דינמיקה קבוצתית		
9	3	6	השפעת דמות המנחה על הקבוצה/עיומותים עם המנחה	דמות המנחה		
20	10	10	גבולות והסכמות בקבוצה	מרחב בטוח		
18	10	8	כללי מרחב/יצירת מרחב בטוח בקבוצה			
13	5	8	פתיחה, שליבים בסדנא, סיום ואינטגרציה ועוד	מבנה ובניית סדנה		
65	45	20	תקשורת מקרבת/תאורית צרכים והקשרות/מובחנות/אימאגו	שיטות לעבודה זוגית		
5		5	סוגיי מערכות יחסים: מונוגמיה, פתוחה, פולאמוריה ועוד.	תפיסות זוגיות		
690	300	325	<b>סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני</b>			
75	75		שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומובנה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד	התמחות/סטאז		התמחות ופיקוח
			שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות ההתמחות שלו	סופר וויז'ן/הדרכה		
100	100		<b>סה"כ שעות התמחות והדרכה</b>			
790	400	325	<b>סה"כ שעות לימוד עיוני+מעשי+התמחות והדרכה</b>			

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלמא" למנחי קבוצות בשיח, מגע ללא עירום

הנחיה בשיח ומגע ללא עירום: הנחיה הכוללת שיח ומגע שאינו מיני (כגון נשימות), ללא עירום ולא תרגול הכולל מגע באברי מין				
הערה: לקבלת מעמד עמית בסוג הנחיה זוגי או קבוצתי הכולל מגע או עירום נדרשות ההכשרות הדרושות לקבלת מעמד הנחיה פרטנית באותה קטגוריה. לדוגמא: מנחה זוגי/או קבוצתי שתהליך הכשרתו לא כולל הכשרה למגע - לא יוכר כעמית אלמא להנחיה זוגית הכוללת מגע.				
קבוצות ידע לימודיות	נושא	פירוט	שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא	
			מנחה קבוצות בשיח, מגע ללא עירום	
			שעות עיוני	
			שעות מעשי	
			שעות אקדמיות	
תהליך אישי של המנחה	התפתחות אישית של המנחה דרך חוויית הלמידה	אופן הלימוד מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חוויית הלמידה ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה		
מיניות מודעת	שאמניזם מיני	שמאניזם מיני/מקדש	65	
	טנטרה	היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות	בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים	
מדיטציה	נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות			
מגע ועיסויים	טכניקות מגע	סוגי מגע שונים, מגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, מגע מקרקע/מעורר	20	
תאוריות התנהגותיות ואלטרנטיביות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	הכרת ההגדרות השונות לנורמלי ולהפרעות נפשיות	8	
	תאוריות התפתחות	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'	30	
	התפתחות האישיות	איך האדם פתולוגי במיניות	3	
	שפיכה מוקדמת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	איך האדם פתולוגי במיניות	10	
	השלכות שיקופים והעברות	שפיכה מוקדמת/חוסר יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	15	
13	14	27		
טראומה ופורקנים רגשיים	טראומה ופגיעות מיניות	הכרת הדרכים היווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחייה. תגובות אינסטקטואליות לאיום. ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי וגאלית, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שריון ושחרור זיכרון גופני,	35	
	פורקנים רגשיים/קטארזיס	הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	17	
יחסי מנחה-מונחה, אתיקה	גבולות/חווה עם המונחה	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחייה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייתי.	18	
	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בונים תהליך ממושך	11	
	אתיקה ואחריות מקצועית	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומק, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידי כלפי המונחה	17	
	יחסי ריגשיים מנחה מונחה	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות ב"כן".	8	
26	13	13		
אנטומיה ומחלות מין	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו'	23	
	הגינה בשדה המיניות STI/STD	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	5	
10	2	18		
עבודת גוף-נפש	מבנה הגוף האנרגטי	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	8	
	עבודת גוף-נפש	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או שיטה אחרת העוסקת בגוף-נפש	3	
25	30	55		
קבלת הגוף	קבלת הגוף	עבודה על גיבוי ואשמה אשר הוטמעו בפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	10	
	יסודות ההנחייה הקבוצתית	טכניקות לעבודה עם קבוצות/עימותים בקבוצה/שליבים בהתפתחות קבוצה/תפקידים פסיכולוגיים בקבוצה	8	
הנחית קבוצות	דינמיקה קבוצתית	הבנה מעמיקה בדינמיקה הקיימת בקבוצה, החזקת מרחב לשיתוף טכניקות החזקת מעגלי שיתוף/פורום התערבויות/וכו'	20	
	דמות המנחה	השפעת דמות המנחה על הקבוצה/עימותים עם המנחה	20	
	מרחב בטוח	גבולות והסכמות בקבוצה	3	
		כללי מרחב/יצירת מרחב בטוח בקבוצה	6	
	מבנה ובניית סדנה	פתיחה, שליבים בסדנא, סיום ואינטגרציה ועוד	10	
	שיטות לעבודה זוגית	תקשורת מקרבת/תאורית צרכים והקשרות/מובחנות/אימאגו	10	
	תפיסות זוגיות	סוגיי מערכות יחסים: מונוגמיה, פתוחה, פולאמוריה ועוד.	8	
	8	5	13	
	20	45	65	
	5		5	
<b>סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני</b>			<b>710</b>	
התמחות ופיקוח	התמחות/סטאז	שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומובנה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד	75	
	סופר וויז'ן\הדרכה	שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות ההתמחות שלו	25	
<b>סה"כ שעות התמחות והדרכה</b>			<b>100</b>	
<b>סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה</b>			<b>810</b>	



# הכשרות נדרשות מעמד "עמית אלמא" לסנחי קבוצות בשיח, מגע, עירום ותרגול מיני

הנחיה בשיח, מגע, עירום ותרגול מיני: הנחיה הכוללת שיח, עירום ותרגול הכולל מגע, לרבות תרגול הכולל מגע באברי מין ועיסויים אינטימיים, למעט סוגי מגע שיוחדו למעמד "חונך מיני". הערה: לקבלת מעמד עמית בסוג הנחיה זוגי או קבוצתי הכולל מגע או עירום נדרשות ההכשרות הדרושות לקבלת מעמד הנחיה פרטנית באותה קטגוריה. לדוגמה: מנחה זוגי ו/או קבוצתי שתהליך הכשרתו לא כולל הכשרה למגע - לא יוכר כעמית אלמא להנחיה זוגית הכוללת מגע.					
שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא			פירוט	נושא	קבוצות ידע לימודיות
מנחה קבוצות בשיח, מגע, ערום ותרגול מיני					
שעות אקדמיות	שעות מעשי	שעות עיוני			
אופן הלימוד מחייב תהליך אישי של המנחה הוא פועל יוצא של חווית הלמידה ההוליסטית ולכן אינו מוגדר בשעות משום שהוא מתפרס על כל תהליך ההכשרה			התפתחות אישית של המנחה דרך חווית הלמידה		
שמאניזם מיני/מקדש			מיניות מודעת		
65	בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים		היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכרי/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות	שנטרה	
נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות			מדיטציה		
20	10	10	סוגי מגע שונים, מגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, מגע מקרקע/מעורר	טכניקות מגע	
50	40	10	עיסוי להגברת החישה, החיבור לחושים והסנסואליות של הגוף	עיסוי גוף לעירור החושים	
68	41	27	עיסוי לריפוי היוני/לינגם, הסרת שריון מאברי המין, הגברת התחושה, ריפוי כאב כרוני/שפיכה מוקדמת/מאחרת	עיסוי יוני/לינגם	
26	20	6	עיסוי פי טבעת, עיסוי פרוסטטה, שיחרור שליטה מגבילה, הרפיית מתח כרוני, ריפוי גינוי/בושה/הדחקה.	עיסוי רקטלי	
8	8		הכרת ההגדרות השונות לנרמלי ולהפרעות נפשיות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	
30	3	27	פריימל/התפתחות הילד/טיפוסי הגוף ע"פ רייך וכו'	תאוריות התפתחות	
10	10		כיצד נוצרת האישיות? מודע/לא מודע, פרסונה,	התפתחות האישיות אצל האדם	
30	15	15	שפיכה מוקדמת/שפיכה מאוחרת/חסור יכולת להגיע לאורגזמה, כאבים בזמן קיום יחסי מין, תחושות מוחלשות וכו'	פתולוגיות במיניות	
27	14	13		השלכות שיקופים והעברות	
35	18	17	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי גישה, הנחייה, תגובות אינסטקטואליות לאיום. ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי ווגאלית, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שריון ושחרור זיכרון גופני,	טראומה ופגיעות מיניות	
57	40	17	הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצבורים בגוף	פורקנים רגשיים/קטארזיס.	
18	11	7	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחייה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייה.	גבולות /חוזה עם המונחה	
30	17	13	הבניית מפגש ספורדי, פתיחה, סיום, ובהתאמה איך בונים תהליך ממושך	מבנה של מפגש ומבנה של תהליך שלם	
36	8	28	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומקו, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידיו כלפי המונחה	אתיקה ואחריות מקצועית	
26	13	13	אמפטיה, קבלה, תמיכה, כנות, אחריות, עמדה לא שיפוטית. להיות ב"כ".	יחסים ריגשיים מנחה מונחה	
23	5	18	אנטומיה של מערכת המין, המחזור ההורמונלי, הבסיס הפיזיולוגי של עוררות מינית בגבר ובאישה, וכו	אנטומיה ופיזיולוגיה (בדגש על מע' המין)	
14	4	10	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	הגיינה בשדה המיניות STI/STD	
8	3	5	הכרת המבנה הגוף האנרגטי והזרימה האנרגטית בגוף - מרכזי אנרגיה/צ'אקרות.	מבנה הגוף האנרגטי	
55	30	25	התמקדות או קונסטלציה משפחתית או גשטאלט או שיטה אחרת העוסקת בגוף-נפש	עבודת גוף-נפש	
10	8	2	עבודה על גינוי ואשמה אשר הטמעו בנפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	קבלת הגוף	
40	20	20	טכניקות לעבודה עם קבוצות/עיומותים בקבוצה/שליבים בהתפתחות קבוצה/תפקידים פסיכולוגיים בקבוצה	יסודות הנחייה הקבוצתית	
40	20	20	הבנה מעמיקה בדינמיקה הקיימת בקבוצה, החזקת מרחב לשתוף טכניקות החזקת מעגלי שיתוף/פורום התערבות/וכו'	דינמיקה קבוצתית	
9	3	6	השפעת דמות המנחה על הקבוצה/עיומותים עם המנחה	דמות המנחה	
20	10	10	גבולות והסכמות בקבוצה	מרחב בטוח	
18	10	8	כללי מרחב/יצירת מרחב בטוח בקבוצה		
13	5	8	פתיחה, שליבים בסדנא, סיום ואינטגרציה ועוד	מבנה ובניית סדנה	
65	45	20	תקשורת מקרבת/תאורית צרכים והקשרות/מבחנות/אימאגו	שיטות לעבודה זוגית	
5	5		סוגי מערכות יחסים: מונוגמיה, פתוחה, פולאמוריה ועוד.	תפיסות זוגיות	
<b>856</b>	<b>413</b>	<b>378</b>	<b>סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני</b>		
75	75		שעות עבודה מול מונחים בתהליך קצר ומונחה אשר בו המנחה ישתמש בכל הכלים אשר למד	התמחות/סטאז	
25	25		שעות הדרכה אשר בהם המנחה יעבור הדרכה לגבי שעות ההתמחות שלו	סופר ויז'ון/הדרכה	
100	100		סה"כ שעות התמחות והדרכה		
<b>956</b>	<b>513</b>	<b>378</b>	<b>סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה</b>		

# הכשרות נדרשות לקבלת מעמד "עמית אלמא" לחפיקי ארועים

שעות אקדמיות נדרשות על פי אלמא				פירוט	נושא	קבוצות ידע לימודיות
מפיק ארועים						
שעות אקדמיות	שעות מעשי	שעות עיוני				
הפקת ארועים מרובי משתתפים כגון התכנסויות, פסטיבלים וסדנאות, בהם עשויות להתקיים פעילויות הכוללות עירום ותרגולים הכוללים מגע באברי מין				התפתחות אישית של המנחה דרך חוויות הלמידה	תהליך אישי של המנחה	
65		בקבוצת ידע זו ניתן להתמקד בסעיף אחד בכל השעות או לפזר בין כל הסעיפים	שמאניזם מיני/מקדש	שמאניזם מיני	מיניות מודעת	
			היסטוריה והכרת התפיסה הטנטרית-הוליסטית, אהבה טנטרית, טקסים טנטרים, זכר/נקבי, טכניקות נשימה טנטריות	טנטרה		
			נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, טכניקות מדיטטיביות	מדיטציה		
2		2	סוגי מגע שונים, מגע חושני, הכרה של ההבדלים בגוף הגבר/אישה, מגע מקרקע/מעורר	טכניקות מגע	מגע ועיסויים	
2		2	עיסוי להגברת החישה, החיבור לחושים והסנסואליות של הגוף	עיסוי גוף לעירור החושים		
2		2	עיסוי לריפוי היוני/לינגם, הסרת שריון מאברי המין, הגברת התחושה, ריפוי כאב כרוני/שפיכה מוקדמת/מאוחרת	עיסוי יוני/לינגם		
2		2	עיסוי פי טבעת, עיסוי פרוסטטה, שיחרור שליטה מגבילה, הרפיית מתח כרוני, ריפוי גיבוי/בושה/הדחקה.	עיסוי רקטלי		
2		2	הכרת ההגדרות השונות לנורמלי ולהפרעות נפשיות	מושגי בסיס בפסיכופתולוגיה	תאוריות התנהגותיות פסיכולוגיות ואלטרנטיביות	
4		4		השלכות שיקופים והעברות		
10		10	הכרת הדרכים להיווצרות פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, הביטוי של טראומה ופוסט טראומה, טכניקות לעבודה עם טראומה, טראומה מינית ופגיעות מיניות, זיהוי, גישה, הנחייה. תגובות אינסטקטואליות לאיום. ולפחות אחת מהשיטות המוכרות הבאות: התאוריה הפולי ווגאלית, חוויה סומטית, קונסטלציה משפחתית, תפיסות ריפוי שמאניות על טראומה/הסרת שריון ושחרור זיכרון גופני,	טראומה ופגיעות מיניות	טראומה ופורקנים רגשיים	
5		5	הכרת הדרכים לפריקה של מטענים רגשיים אנרגטיים ופיזיים הצברים בגוף	פורקנים רגשיים/קטארזיס.		
7		7	הכרה של גבולות בריאים במפגש הנחייה. הסכמה, הסכמה מדעת, הסכמה מראש, הסכמה נקודתית, יצירת מרחב בטוח, יצירת חוזה הנחייה.	גבולות/חוזה עם המונחה	יחסי מנחה-מונחה, אתיקה	
36	8	28	הכרת הקוד האתי של האגודה לעומק, והבנת האחריות המיקצועית והאישית שיש בידיו כלפי המונחה	אתיקה ואחריות מקצועית		
9	4	5	הכרת נושא מחלות המין והנראות שלהן בפועל, שמירה על הגיינה במהלך המפגשים	הגיינה בשדה המיניות / STI STD	אנטומיה ומחלות מין	
10	8	2	עבודה על גיבוי ואשמה אשר הוטמעו בנפש האדם כתוצאה מפגיעות ו/או התניות חברתיות	קבלת הגוף	קבלת הגוף	
5		5	טכניקות לעבודה עם קבוצות/עימותים בקבוצה/שליבים בהתפתחות קבוצה/תפקידים פסיכולוגיים בקבוצה	יסודות ההנחייה הקבוצתית	הנחית קבוצות	
2		2	השפעת דמות המנחה על הקבוצה/עימותים עם המנחה	דמות המנחה		
10		10	גבולות והסכמות בקבוצה	מרחב בטוח		
8		8	כללי מרחב/יצירת מרחב בטוח בקבוצה			
1		1	פתיחה, שליבים בסדנא, סיום ואינטגרציה ועוד	מבנה ובניית סדנה		
<b>182</b>	<b>20</b>	<b>97</b>	<b>סה"כ שעות לימוד מעשי ועיוני</b>			
סה"כ שעות התמחות והדרכה						
<b>182</b>	<b>20</b>	<b>97</b>	<b>סה"כ שעות לימוד עיוני + מעשי + התמחות והדרכה</b>			