



## סילבוס קורס פיסול בעיסת נייר – תשפ"ו

### מנחת הקורס: אמירה כהן

אמנית פיסול בעיסת נייר, בעלת תעודת הוראה ותואר ראשון (B.A) באנגלית ועברית מטעם אוניברסיטת חיפה. בעלת הכשרה ייעודית במיינדפולנס, אותו היא משלבת בתהליך היצירה ככלי רב-עוצמה לטיפול נוכחות, רוגע והתבוננות פנימית. ניסיון רב בהנחיית קבוצות נשים וילדים בתהליכי יצירה המשלבים חיזוק מיומנויות, פיתוח דיאלוג פנימי חיובי והעצמה אישית. אמירה רואה בעשייה האמנותית הזדמנות לחיבור בין עולם היצירה לבין ריפוי פנימי, התחדשות וצמיחה אישית.

עוסק מורשה - ח.פ. 025438672

### היקף הקורס

הקורס כולל 34 מפגשים שבועיים בני שיעורים כל אחד – סה"כ 90 שעות אקדמיות. הוא מתקיים במתכונת שנתית, מתחילת ספטמבר 2025 ועד סוף יוני 2026, פרט לחופשות וחגים (לפי לוח החופשות של משרד החינוך). הקורס מיועד לנשים בגילאי 18+ המעוניינות בהתפתחות יצירתית ובחוויות פיסול בעיסת נייר המשלבת תהליך אישי ומעמיק. קיימת אפשרות להמשיך לימודים בשנה מתקדמת.

### מטרות הקורס

- פיתוח היצירתיות האישית וחיזוק הביטחון העצמי באמצעות פיסול בעיסת נייר בשיטה תהליכית.
- הקניית מיומנויות מקצועיות בעבודה תלת-ממדית, משלב התכנון ועד לגימור מוקפד.
- טיפוח יכולות ההתמדה, הסבלנות ודיוק בעבודה ידנית.
- פיתוח חשיבה תלת-ממדית והבנה של עקרונות תכנון ועיצוב מרחבי.
- יצירת מרחב אישי וחברתי התומך בהתנתקות מהשגרה, בהתחדשות אנרגטית ובחיזוק החוסן הרגשי.

### שיטת הלימוד – מתכונת סדנאית

- הקורס מתקיים במתכונת מעשית וחוויתית. כל משתתפת עובדת על היצירה האישית שלה בליווי והנחיה מותאמים אישית.
- במהלך המפגשים המנחה מדגימה טכניקות, מציעה פתרונות יצירתיים ומלווה את התהליך תוך מתן משוב שוטף.
- ההנחיה משלבת הדגמות חיות, פתרון אתגרים בזמן אמת ומשוב מקצועי שוטף לצד שיח קבוצתי המעודד השראה הדדית.
- עקרונות המיינדפולנס משולבים בתהליך במטרה להעמיק את החוויה היצירתית, לשפר את המיקוד והריכוז, ולחבר בין המעשה האמנותי לבין רווחה נפשית.

## תוכן הקורס - לפי שלבי היצירה

### שלב א - בנייה והרכבת היצירה

- היכרות עם חומרים מגוונים: חומרי מיחזור (עיתונים, בקבוקים, גלילים), חומרי יצירה (פוליסט, קרטון, ביצוע, ניירות קרפט, נייר כסף) ודבקים שונים (דבק פלסטי, דבק טפטים, מסקינגטייפ).
- תכנון צורה באמצעות סקיצה והשראות ויזואליות.
- טכניקות חיבור, דחיסה ועיצוב נפחים.
- בניית שלד יציב ומאוזן מבחינה מבנית.

### שלב ב - הנחת עיסת הנייר

- הכנת עיסת נייר במרקם מותאם לסטנדרט גבוה של יצירה אומנותית.
- ציפוי אחיד ודק של המבנה בעיסת נייר, בהתאמה לאופי ולמבנה היצירה הנבחרת.
- החלקה מוקפדת של פני השטח כבר במהלך הציפוי ליצירת בסיס אסתטי.
- פתרון אתגרים טכניים בעבודה עם צורות מורכבות.

### שלב ג - ייבוש והכנה לצביעה

- הקניית טכניקות להחלקת פני השטח לקבלת מצע חלק ואחיד המוכן לצביעה, ללא צורך בשיוף.
- שמירה על שלמות היצירה ואיכותה לאורך תהליך הייבוש.

### שלב ד - צביעה וגימור

- עבודה עם צבעי אקריל וטכניקות צביעה מגוונות ליצירת עומק, הצללות והדגשות.
- גימור היצירה תוך הקניית ידע בעיבוד פרטים, הדגשות סופיות, ויישום לכה לשימור המראה והגנה ארוכת טווח.

## אופי התוצרים

במהלך הקורס כל משתתפת בוחרת מה ליצור בהתאם להשראה האישית שלה - פסלים, חפצי נוי, קישוטים או יצירות שימושיות - תוך עבודה לפי שיטה תהליכית מוקפדת. התוצרים נבדלים זה מזה בסגנון ובאופי, אך כולם נשמרים ברמת ביצוע גבוהה עם הקפדה על גימור מקצועי.

## תועלות נוספות למשתתפות

- הקצאת זמן קבוע בשבוע עבור יצירה אישית.
- פיתוח ביטוי אישי דרך אמנות.
- השתייכות לקבוצה תומכת ומעוררת השראה.
- רגיעה ושחרור מהשגרה.
- התחדשות אנרגטית וחיזוק משאבים רגשיים.

## ההיבט הרגשי והתודעתי

פיסול בעיסת נייר משמש בקורס זה כמרחב להתבוננות פנימית, חיזוק נוכחות, ופיתוח דיאלוג פנימי חיובי. השילוב בין עשייה אמנותית למינדפולנס מאפשר חיבור עמוק בין הידיים הפועלות לבין התודעה ובכך מעצים את חוויית היצירה ומשפיע באופן מיטיב על איכות החיים של המשתתפות.