

בית הספר לחוסן, פרופ' דני חמיאל וד"ר יובל עודד שמחים לארח את פרופ' אריק פפר לסדנה:

שילוב כלים גופניים בטיפול ובפיתוח חוסן

מנקודת מבט אבולוציונית-בהנחיית אריק פפר
(PROF. ERIK PEPPER)

סדנה היברידית. הסדנה תועבר בשפה האנגלית.

מנחה הסדנה: פרופ' אריק פפר - מהדמויות המובילות בעולם בתחום הביופיידבק ונחשב למומחה עולמי בתחום ניהול לחצים ובריאות.

תאריך: יום רביעי, 18.01 בין השעות 15:30-19:00.

מחיר הסדנה: להשתתפות בסדנה - 290 ש"ח, להשתתפות בזום - 140 ש"ח. הנחה לסטודנטים.

מיקום: הלח"י 21 בני ברק, קומה 2 ישנה אפשרות להצטרף דרך הזום.

קהל היעד: הסדנה מיועדת לקהל מטפלות/ים, מאמנות/ים, יועצות/ים ורופאות/ים.

על המרצה- PROF. ERIK PEPPER

פרופ' אריק פפר הוא מהדמויות המובילות בעולם בתחום הביופיידבק ונחשב למומחה עולמי בתחום ניהול לחצים ובריאות. פרופ' פפר חוקר ועוסק בתחום הרפואה האינטגרטיבית מאז שנת 1971. הוא מכהן כיו"ר האיגוד האירופאי לביופיידבק והיה בעבר יו"ר האיגוד האמריקאי לפסיכופיזיולוגיה יישומית.

פרופ' פפר פירסם למעלה מ-200 מחקרים בתחומי התמחותו וכן מספר מספר ספרים הנוגעים שעוסקים בשילוב ביופיידבק בניהול לחצים ובשיפור ביצועים, בהתמודדות עם מחלות פסיכוסומטיות ומניעתן ועוד. נושאי המחקר שלו מקיפים מגוון תחומים, ביניהם: פסיכופיזיולוגיה בתהליכי ריפוי, פסיכופיזיולוגיה של הנשימה, שיפור הבריאות בעזרת ביופיידבק והתמודדות עם מחלת הסרטן. כיום הוא משמש כפרופסור במחלקה ללימודי רפואה הוליסטיים באוניברסיטת סן דייגו.

טלפון: 7339304 - 03
כתובת: אשרמן 18 א', תל אביב

על הסדנה:

הסדנה תתמקד בדרכים לחיזוק החוסן והמשאבים הפנימיים להתמודדות ולהתפתחות ביומיום ובמצבי משבר. במהלך המפגש ננסה להבין מדוע אצל יותר מ-70 אחוזים מהפונים לשירותי הרפואה הראשונית עם תלונה גופנית לא נמצאת סיבה גופנית לתלונתם. ברוב המקרים STRESS ואורח חיים שאינם מאפשר התאוששות מספקת עומדים בבסיס התלונות והסימפטומים. האסטרטגיות הטיפוליות שיתוארו מתאימות להשתלב בהתערבות עם מגוון מצבים נפשיים וגופניים כולל: הפרעות חרדה, פאניקה, PTSD, יתר לחץ דם, כאבי בטן חוזרים, אסטמה וכאב. נלמד מגוון טכניקות וכלים פיזיולוגיים לויסות לחץ ולחיבור לרגשות שניתנים ליישום גם בבניית חוסן וגם במהלך טיפול. נעסוק בהבנת ההתפתחות האבולוציונית והשפעתה על תהליכי וויסות עצמי של המין האנושי.

על בית הספר לחוסן

בית הספר לחוסן מבית מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס, מציע מגוון קורסים, השתלמויות וסדנאות המיועדים לנשות ואנשי מקצוע מעולם הטיפול וכן לקהל הרחב. בית הספר לחוסן חרט על דגלו ללמד ולהפיץ נושאים וערכים שאנו מאמינים שבאפשרותם לקדם חוסן ובריאות נפשית.