



סדנת "חוסן הורים"

החוסן שלהם - מתחיל בחוסן שלכם!

מנחה - ענבל רוזנפלד' - מדריכת הורים

תאריכים ושעות - ימי ראשון ב 20:00-21:30 - 1.5, 24.4, 10.4

22.5, 15.5, 8.5

קהל היעד - הורים לילדים עד גיל 12

סדנה מקוונת

מטרת הקורס

סדנה ייחודית שמטרתה ללמוד, לתרגל ולהקנות כלי חוסן שיסייעו להתמודדות טובה יותר במצבי לחץ יומיומיים, על מנת לאפשר הורות מאוזנת. הסדנה כוללת כלים פרקטיים ותרגולים, עם דוגמאות מחיי היום-יום.

תכני המפגשים

- הגדרה מחודשת של שליטה בכלל ובהורות בפרט;
- איזון פסיכו-פיזיולוגי בזמן מתח וטכניקות לאיזון הגוף;
- התמודדות עם מחשבות טורדניות ומכשילות;
- התמודדות עם רגשות חזקים ומציפים;
- פיתוח כלים להקשבה פעילה ושיח מקדם;
- שימוש בכלי החוסן להתמודדות עם אתגרים במשפחה;



טלפון: 7339304 - 03

כתובת: אשרמן 18 א', תל אביב



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.

בית הספר מציע קורסים טיפוליים בגישת ACT (תרפיית קבלה ומחויבות), קורסים המעניקים כלים שונים להתמודדות עם אתגרי חיים, סדנאות המקדמות בריאות נפשית ופסיכולוגיה חיובית, חיבור גוף נפש ועוד. הקורסים מיועדים לקהלים שונים - פסיכותרפיסטים/ות, יועצות חינוכיות, רופאות/ים וצוותים פארה-רפואיים, הורים ועוד.

תשלום ופרטים נוספים

התשלום על הסדנה הינו 200 ש"ח עבור 6 מפגשים.
לאחר הרישום יישלח אליך מייל עם פרטי הסדנה וקישור לתשלום.
במידה ותעדיפי/י לשלם בטלפון - כתב/י בסעיף ההערות.
מייל לשאלות ופרטים נוספים: HOSENHINUJ@GMAIL.COM

