



מכון הנרייטה סאלד
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות



פיתוח חוסן רגשי בעבודה עם הגיל הרך 60 שעות תומכות חינוך

ההשתתפות בקורס מותנית באישור עיריית ירושלים

170 ש"ח

עלות

כללי

קהל יעד

(המחיר לאחר סבסוד של עיריית ירושלים ומשרד החינוך)

ירושלים

מיקום הקורס

10.11.24 - 5.1.25

תאריכים

שרית דן

מרצה

8:30 - 15:15

שעות לימוד

9

מספר מפגשים

א'

ימי לימוד

מטרות הקורס

- הכנה מיטבית של המשתתפים לקראת ניהול, התמודדות עם רגשות וקריאת נורות האזהרה לפני ההתנסויות בצוק הרגשי.
- מניעת זעם ואלימות - הקניית יכולת שליטה ברגשות המובילים לאלימות מילולית ופיזית ובכך למנוע מצבי אלימות קיצוניים
- שיפור מיומנויות תקשורת בינאישית והאינטליגנציה הרגשית במרחבי העבודה והבית.
- הקניית כלים וטכניקות להתמודדות בעולם הרגשי ולחזרה מודעת למצב מאוזן.

נושאי הקורס

- מהו חוסן נפשי ▪ פיתוח מנהיגות אישית וחוסן רגשי
- מסע הגיבור/ה - המודל של ג'וזף קמפבל להתגברות על קשיים והעצמה אישית
- "פסיכו - פילוספיה" ▪ שימוש בתובנות הפילוספיה וההגות היהודית לפיתוח חוסן
- סימפטומים של חרדה ולחץ בקרב מבוגרים וילדים
- מבנה האישיות ע"פ זיגמונד פרויד
- סדנא מעשית לתרגול כלי החוסן . כלים לוויסות רגשי - התנסות
- הגורמים לשחיקה נפשית בעבודה ובחיים האישיים. השפעת הטכנולוגיה והמסכים על לחץ רגשי
- סיכום הקורס. חזרה על דגשים מרכזיים הכנת תוכנית פעולה אישית למצב חירום רגשי

לפרטים והרשמה

| 02-6494452/3 | www.szold.org.il | danitf@szold.org.il |