



מכון הנרייטה סאלד
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות

פיתוח חוסן רגשי בעבודה עם הגיל הרך 60 שעות תומכות חינוך

קהל יעד	כללי	עלות	170 ש"ח
תאריכים	10.11.24 - 5.1.25	מיקום הקורס	ירושלים
שעות לימוד	8:30 - 15:15	מרצה	שרית דן
ימי לימוד	א'	מספר מפגשים	9

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 |