



מכון הנרייטה סאלד
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות

כישורי חיים מנצחים (40 שעות)

קהל יעד	כללי	עלות	750 ש"ח
תאריכים	8.9.25-1.12.25	מיקום הקורס	ירושלים
שעות לימוד	16:45- 20:00	מרצה	גלי קרפט
ימי לימוד	ב'	מספר מפגשים	10

מטרות הקורס

פיתוח חוסן אישי, מיקוד, ויסות רגשי ומיומנויות תקשורת מיטביות
תוך שילוב עקרונות המינדפולנס.

נושאי הקורס

1. מיינדפולנס היכרות
2. מיקוד בנשימה ככלי לחוסן
3. טכניקות לויסות רגשי ופיזי
4. סוף מעשה במחשבה תחילה
5. לקבל את מה שיש, ככה זה
6. תקשורת מקרבת ואמפתיה בבית ובעבודה
7. איזון בית עבודה
8. מודעות עצמית, לגוף ולנפש
9. קבלה עצמית וחמלה כלפי עצמי וכלפי הסובבים אותי
10. סיכום אישי וקבוצתי, התחייבות בפני עצמי להמשך הדרך

לפרטים והרשמה

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