**'אופקים חדשים' עמק יזרעאל**

**תוכנית קורס**

**מהות הקורס:** קורס המעביר ידע חדשני בתחום הנוירולוגיה, הקוגניציה והרגש ומתאר את המשימות ההתפתחותיות הייחודיות של תקופת החיים לאחר גיל 60 והמיומנויות האישיותיות התומכות במימוש משימות אלו. מחקרים מוכיחים כי תהליכי התפתחות ייעודיים למימוש ומיצוי האיכויות האישיות תומכים באריכות חיים ואיכות חיים. כמו כן הם מסיעיים בהתמודדות עם השינויים הפיזיולוגים והרגשיים הנורמטיביים המתרחשים בעקבות העלייה בגיל.

**הרווח למשתתף:** זיהוי מסלול ההתפתחות האישי ורכישת כלים תומכים בתהליכי התפתחות ומימוש עצמי.

**תוכנית הקורס:**

1. ייחודיות תהליכי התפתחות קוגנטיביים, נוירולוגיים ורגשיים בתקופת החיים החדשה- תקופת התבונה.
2. "המוח כשליט העליון" ? - היכולת ללמוד ממערכות הגוף ומהראש כאחד כדי להתפתח בדיוק המתאים לי.
3. בניית היכולת לחוללות אנרגיה אישית לעשייה ולהתפתחות חדשה.
4. ניהול המרחב המשפחתי: ארגז כלים לדיוק, מימוש וביטוי עצמי אל מול צרכי המשפחה והסביבה.
5. יצירת ואחזקה של מערך שייכות אינטימית המעניקות ביטחון ורווחה: בחינת האופן בו אני מקיים 'יחד ולחוד' מותאמי גיל. מיקוד אתגרים אישיים בנושא.
6. 'בריאות חיובית' – למידת מהות המושג, מיקוד אתגרים אישיים ויישום.
7. מיומנויות הסתגלות לשינויים: 'דיוק עצמי' במציאות המשתנה.
8. ניווט אישי- טכניקות לשינוי הרגלים ודפוסי חיים לקראת מימוש יעדיים אישיים ודיוק עצמי חדש.
9. מימוש עצמי בהתיחסות לעקרון 'שלמות הניגודים' ו'עקרון הקטבים'.
10. 'הרחבת גבולות עצמי' – הרחבת פוטנציאל ופתוח זהות מובחנת וגמישה אל מול שינויים פנימיים וחיצוניים
11. 'עם הפנים קדימה' – מימוש השפע והפוטנציאל האישי.

**מסגרת הקורס:**

ימי חמישי, החל מה- 5/1/16

בברכת דרך צלחה

עינת והילל