****

**סילבוס לסדנת העוצמה שבי / מאת: רון תמיר**

**טל' 0522892175 www.metakshert.online/www.romtamir.com**

**סדנא העצמה אישית / אני יכול לטפל בעצמי ! כיצד?**

**מטרות הסדנה:**  בקורת עצמית, בקורת שלילית , עצב, הסתגרות, מלנכוליה זהו מנהג הגורם לנו להרגיש רע עם עצמנו.יש בנינו שעושים זאת מידי יום, יש כאלה מספר פעמים ביום , יש כאלה פעם בשבוע ויש כאלה מפעם לפעם.מיותר לציין שלמצב זה יש השפעה רבה על הנפש והבריאות הפיזית ואחד הסימפטומים הוא דיכאון ו מכאובי גוף בלתי מוסברים. ואלה גורמים לפיתוחם של בעיות רגשיות נוספות.

מסגרת זו תרכשו ידע טיפולי , להרפיה, הרמוניה, חוסן, איזון, מיקוד, מרכוז, טיפול בפחדים ועוד..

**בסדנא זו אנו נשים דגש על:**

 כיצד לטפל בעצמנו בבית .לתת לעצמנו כלים וטכניקות מקצועיות לריפוי והקלה

 אנו נתייחס לדפוסי חשיבה והתנהגות שלנו.

 אנו נביא את עצמנו להכרה והכרה בגורם הבעייתי .

ברגע שנעבוד על 3 הגורמים הללו למעשה יתחולל בנו ריפוי ספונטני .

**סילבוס לסדנת העצמה אישית ישלח אליכם למייל עם מילוי פרטי ההרשמה**

**מבנה סדנה:** היקף שעות לימוד: 30 ש"ל

 מס' פעמים בשבוע: פעם בשבוע 3 שעות( ימי שישי).

 מס' מפגשים כולל: 10 מפגשים

**מנחת הסדנא:** רון תמיר – יועצת מכוונת מתקשרת ופסיכותרפיסטית.

 עוסקת בפסיכותרפיה, רפואה הגרמנית החדשה וביואורגונומיה .

 **פעילות:** פגישה שבועית 3 שעות , שיחה, תרגיל וש.ב.

 ימי שישי החל מ 3 מארס בשעה 10:30 במושב בארותיים בשרון

**המלצה :** סדנא זאת מומלצת מאוד וניתן להירשם באופן פרטי ולעבור אותה ביחידים ולא רק בקבוצות .

****

**סדנא העצמה אישית / אני יכול לטפל בעצמי ! כיצד?**

**מטרות הסדנה:**  בקורת עצמית, בקורת שלילית , עצב, הסתגרות, מלנכוליה זהו מנהג הגורם לנו להרגיש רע עם עצמנו.יש בנינו שעושים זאת מידי יום, יש כאלה מספר פעמים ביום , יש כאלה פעם בשבוע ויש כאלה מפעם לפעם.מיותר לציין שלמצב זה יש השפעה רבה על הנפש והבריאות הפיזית ואחד הסימפטומים הוא דיכאון ו מכאובי גוף בלתי מוסברים. ואלה גורמים לפיתוחם של בעיות רגשיות נוספות.

מסגרת זו תרכשו ידע טיפולי , להרפיה, הרמוניה, חוסן, איזון, מיקוד, מרכוז, טיפול בפחדים ועוד..

**בסדנא זו אנו נשים דגש על:**

 כיצד לטפל בעצמנו בבית .לתת לעצמנו כלים וטכניקות מקצועיות לריפוי והקלה

 אנו נתייחס לדפוסי חשיבה והתנהגות שלנו.

 אנו נביא את עצמנו להכרה והכרה בגורם הבעייתי .

ברגע שנעבוד על 3 הגורמים הללו למעשה יתחולל בנו ריפוי ספונטני .

**סילבוס לסדנת העצמה אישית**

**מבנה סדנה:** היקף שעות לימוד: 30 ש"ל

 מס' פעמים בשבוע: פעם בשבוע 3 שעות( ימי שישי).

 מס' מפגשים כולל: 10 מפגשים

**מנחת הסדנא:** רון תמיר – יועצת מכוונת מתקשרת ופסיכותרפיסטית.

 עוסקת בפסיכותרפיה, רפואה הגרמנית החדשה וביואורגונומיה .

 **פעילות:** פגישה שבועית 3 שעות , שיחה, תרגיל וש.ב.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| מפגש | נושא המפגש | הערות  |
| 1. 03 מארס
 | מדיטציה הרפייהתרגילי הרפייה זימון הגנה ואת אנרגיית הריפוי  | הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 10 מארס
 | מדיטציית הרפייההגנותנשימה מעגלית  | הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 17 מארס
 | מדיטציית הרפייה הגנהריפוי בדימיון מודרך  | הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 24 מארס
 | הרפייה רלקסינג פויינט – נקודות הרגעה  | הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 31 מארס
 | צ'אקרות טיפול באיברים | הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 07 אפריל
 | טיפול במקור הכאב גוף ונפש  | הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 14 אפריל
 | תרגול וחזרה  | הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 21 אפריל
 | תרגול וחזרה  | הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 28 אפריל
 | שאלות ותשובות  |  הפסקת קפה + כיבוד קל |
| 1. 05 מאי
 | פגישת סיכום  | הפסקת קפה + כיבוד קל |

ניתן לערוך סדנא זו בפרטי ליחידים – מומלץ מאוד!!!!!

 התחייבות לנרשם לעבור את התהליך מתחילתו ועד סופו , באם המונחה יפסיק התהליך באמצע ההשלכות על אחריותו האישית בלבד .