



חלמת על ילדים שמחים ורגועים באווירה חמה ואוהבת?

סדנת CBT לעולם הילד

חוברת המסכמת את כל החומר,
הכוללת מערכי שיעור בנויים,
משחקים ודפי משימה.



4 מפגשים,
2.5 שעות כל
מפגש

הסדנה משולבת עם כלים של עולם ה NLP ודמיון מודרך,
קלפי טיפול, סיפורים טיפוליים, שירים מוקלטים, בובות
להמחשה ומשחקים.

החומר בנוי -
לעבודה בקבוצות
ובצורה פרטנית.

החומר בנוי לעבודה עם
גיל הרך: מותאם לגילאים
בסביבות כיתות א' עד ה'

הסדנה מיועדת
לאמהות, מחנכות
ומטפלות רגשיות



מחכה לכם... דבורי.

לפרטים והרשמה: 050-4112245

A0504112245@GMAIL.COM

סילבוס לסדנה בעמוד הבא

1

הכרות.
בניית קשר ואימון.



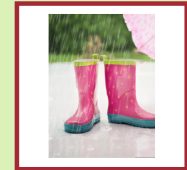
2

רגשות!
מה הם? מה עושים איתם?
זיהוי ושיום רגשות.
ויסות רגשי.



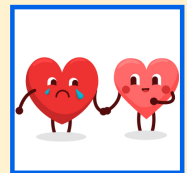
3

אמפתיה!
היכולת לקלוט ולהבין מצבים רגשיים של השני.
היכולת לתת לשני את ההרגשה
שאנחנו מבינים ומרגישים אותו.



4

מסכות!
מה זה מסכה? ומה בלב אני מרגישה?
מתי נעדיף לשים מסכה
ומתי נעדיף להוריד?
ננסה לזהות אצל השני מסכות.



5

אני המתבונן!
מה קורה בתוכי?
זיהוי קולות פנימיים ע"י הדמויות (היועצים הפנימיים)
של הכריש, הסרדין והדולפין.
מי הם? מה התכונות של כל אחד מהם?
מה הם דפוסים החשיבה של כל אחד מהם?
איך כל אחד מהדמויות משפיעות על ההתנהגות שלנו?



6

העצמה!
ככל שאהיה מחובר יותר לחיובי שבי -
אוכל יותר לאהוב את עצמי.
חזו הדרך / הדלק להצלחה.



7

שפת החיבוקים!
דיבור מלטף.
מייצר אווירה חיובית וכיף.



8

גיבוש זהות!
מי אני?
אני כך או כך? רגע כך ורגע כך? אולי אני גם וגם?
נלמד לקבל את העצמי עם כל מה שיש בתוכי...
רק אחרי ההכלה והקבלה תהיה אפשרות לבחור בשינוי.



9

ויסות פיזיולוגי!
נשימות: שאיפה ונשיפה ארוכה -
תעזר לנו להרפות ולהירגע.



10

אסרטיביות!
זה שם המשחק!
היכולת לשמור על עצמי -
מבלי לפגוע בשני.



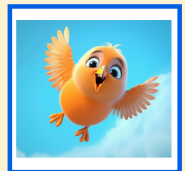
11

וכסופרות!
אחרי כל מה שלמדנו...
כל אחת מביאה סיפור אישי בהקשר,
וביחד ספר נחבר.
וכך כל אחת מוכיחה לעצמה -
את הדרך שהיא עשתה.



12

ולסיכום!
איך אני אוספת את כל מה שקיבלתי?
איך אני רואה את עצמי היום?
מה אני לוקחת עם עצמי לחיים?



ולמתקדמות... ולאילו שרוצות עוד!

עידון חשיבה.

מה בשליטתי ומה
לא בשליטתי.

טכניקות הרגעה.

ניהול כעסים.

עוגנים.

איבוד טראומה.

ניהול פחדים, חרדות
ופוביות.

בניית תוכנית
טיפולית.

מוגנות.

קשיי קשב וריכוז.

המושגים בעמוד זה קשורים לחלק השני של הסדנה.