

קורס להתפתחות אישית והקשבה לחוכמה הגוף

למי מיועד הקורס?

למחפשים ריפוי ושינוי בחיים - מסגרת שמעודדת ומקנה את הכלים הנכונים לגילוי עצמי, מימוש עצמי ויצירה עצמית של חיים מלאי משמעות, עוצמה ואהבה לאנשי מקצוע מתחומי הטיפול וההוראה אשר רוצים לרכוש מתודה טיפולית יישומית ואפקטיבית בני זוג וקרובי משפחה המעוניינים לשפר את מערכות היחסים ביניהם בחוויה מקרבת ומעצימה.

◀ מבוא: הצגת השיטה והסבר קצר אודות תוכנית הקורס ומטרותיו
◀ אחריות, מודעות עצמית וקבלה - שלושת העיקרים של "עוצמת הרכות" והשימוש היומיומי בהם ככלים להעצמה אישית.

◀ חקירת היחסים בין הגוף לנפש, בין ההיבטים הפיזיים לפסיכולוגיים באדם. כיצד משפיעים יחסים אלו על מצבים של שחיקה וקושי?

◀ לימוד חווייתי ותרגול מעשי של טכניקות הנענוע (הפעמות)
◀ על אופן השימוש בנענוע: למי הוא מיועד ובמה הוא עוזר?
◀ השפעות הנענוע על הביוכימיה בגוף: אנדורפין, סרוטונין ודופמין - חווית השמחה כאן ועכשיו
◀ שכלול התנועה והקואורדינציה לאיזון אונות המוח.

◀ טכניקות לחשיבה חיובית וטיפול במצבי רוח
◀ טכניקות למיקוד ולקשב
◀ טכניקות להכרה עצמית - זיהוי הדפוסים שמנהלים אותי בתחומים שונים בחיי, והבנת הדרכים שבהן הם משתקפים במערכות היחסים

◀ התנגדות כשלב משמעותי בתהליך הריפוי
◀ הבנת הפחד האנושי וכלים להסתייע בו לשינוי והעצמה אישית.

◀ התייחסות וחיבור לילד הפנימי הקיים בתוכנו והקשר לשמחת החיים.

◀ כיצד משפיע השימוש בהם על כל תחום בחיינו?
◀ השימוש בנשימה ובקול ככלים לאבחון עצמי, לאבחון הזולת ולריפוי.

◀ ניפוץ הפרדיגמה המוכרת של יחסי מטפל-מטופל כיחסים חד סטריים
◀ כיצד להפוך מגורם סביל למשתתף פעיל בתהליך הריפוי שלי?

על "עוצמת הרכות":

גופנפש:

הטכניקה המעשית של עוצמת הרכות: (הפעמה)

כלים לתקשורת מעצימה והגברת המודעות:

התנגדות ופחד "ארגון החבלה הפנימי":

הילד הפנימי:

קול ונשימה כאוצרות לחיים מלאים:

על אומנות הריפוי ההדדי: