

התקופה האחרונה הביאה איתה עומסים רגשיים, חוסר ודאות ולעיתים גם תחושת בדידות.
בסדנא נעצור, ננשום, נתחזק, נלמד כלים פרקטיים ונעשה זאת ביחד – דרך שיח פתוח ומונחה, תרגולים וכלים מעשיים לחוסן פנימי.

**מנחה שרה בנדלאק -
מאמנת חוסן מטעם קופ"ח כללית**

"אוספים את השברים ובונים חוסן"

סדנת עומק בת 6 מפגשים
לגילאי 65+

**ימי רביעי אחת לשבועיים בשעה 11:00 בבית הנוער העברי
ההשתתפות בסדנא ללא עלות בהרשמה מראש,
עד כ- 20 משתתפים.**

מעגל השינוי ומוטיבציה

- הכרות עם שלבי מעגל השינוי.
 - יצירת שינוי קטן ומשמעותי בחיי היומיום.
 - דגשים על אורח חיים בריא, הפחתת בדידות וחיוזוק יוזמה.
 - שיתוף פתוח ומונחה.
- מפגש 4:
11.02.26**

דרכים ליצירת חוסן יומיומי

- חשיבות התמיכה החברתית.
 - יצירה והבעה עצמית ככלי לחיוזוק מסוגלות.
 - בניית הרגלים וסדר יום שמייצב את הנפש.
 - שיתוף פתוח ומונחה.
- מפגש 5:
25.02.26**

סיכום, תרגול וצעדים קדימה

- חזרה על כלים שנלמדו.
 - זיהוי צעדים להמשך הדרך.
 - תרגול משותף לחיוזוק והמשכיות.
 - שיתוף פתוח ומונחה.
- מפגש 6:
11.03.26**



מספר המקומות מוגבל!

היכרות וחוסן: מאיפה מתחילים

- מהו חוסן רגשי בגיל השלישי?
 - מתי ולמה צריך "לחזק" את החוסן?
 - השפעת התקופה האחרונה על הגוף, הרגש והחברה.
 - שיתוף פתוח ומונחה.
- מפגש 1:
31.12.25**

מיינדפולנס כמשענת פנימית

- נשימה מודעת ככלי להרגעה.
 - תרגולי נוכחות שמותאמים לכל גיל.
 - איך המיינדפולנס מפחית סטרס ומחזק חוסן.
 - שיתוף פתוח ומונחה.
- מפגש 2:
14.01.26**

מחשבות יוצרות רגש: מודל אפר"ת

- הבנת הקשר בין אירועים, פרשנויות ותגובות.
 - זיהוי דפוסי חשיבה שמחלישים אותנו.
 - אימון בשיח פנימי ומיטיב.
 - שיתוף פתוח ומונחה.
- מפגש 3:
28.01.26**

הכניסה מותנית בהרשמה מראש דרך המזכירות -טל' 02-6494111

רח' הרב הרצוג 105, ירושלים | חנייה חופשית | חפשו אותנו ב- f

טל': 02-64-94-111 | www.beithanoar.org.il