

12.6.22
 245649

תכנית לימודים מפורטת

דמיון מודרך - 60 שעות

תאריך פתיחה: 25.7.22 תאריך סיום: 28.11.22

מספר השעות	שעות הלימוד משעה עד שעה	שם המרצה ותוארו	פירוט נושאי הלימוד	תאריך	מס' מפגש
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	הכרות הקבוצה. מטרות הקורס. מסע ראשון בדמיון	25.7.22 יום ב'	1.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	בניית יחסי אמון. סיפור חיים. רקע היסטורי של דמיון מודרך.	1.8.22	2.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	בניית מטרות אישיות של חברי הקבוצה. סקירת מקורות הנעה. סקירת מקורות חסימה	8.8.22	3.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	תרגילי נשימה והרפיה. חידוד החושים. טכניקות חיבור לאחר	15.8.22	4.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	המדריך הפנימי. אחריות המלווה. מושגי אשמה ושפע	29.8.22	5.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	הגדרת חרדה. דרכי טיפול בחרדה. תירגול טכניקות לטיפול בחרדה	5.9.22	6.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	מפגש עם הילד שבנו. חיבור עם הילד הפנימי כמקור עוצמה.	12.9.22	7.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	הכרת קשת הרגשות. הרחבת מודעות לרגשותנו. ניהול רגשות	19.9.22	8.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	הכרת קשת הצבעים. שימוש בצבעים לנקוי הגוף. תרגילים לחיזוק בטחון עצמי	3.10.22	9.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	האור וסגולותיו. פגישת האור שבתוכנו והפצתו.	24.10.22	10.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	רכישת מיומנות להתמודד במצבי לחץ. שימוש בעולם הסמלים. שיפור התקשורת הבינאישית	31.10.22	11.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	כוחו של חיבוק. הפגת מתחים. העלאת הביטחון העצמי	7.11.22	12.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	מים כאלמנט הזרימה בחיים. נלמד לשחרר דברים שמעכבים בחיים.	14.11.22	13.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	תרגול עצמי. עבודה בזוגות.	21.11.22	14.
4	16:00-19:15	ישי לניאדו רויטל לניאדו	תרגול מסכם. משוב	28.11.22	15.