

חווית הרגש בתהליכי אימון

מודעות לרגשות באימון ובתהליכים לפיתוח חוסן

11.4.19 ו' ניסן תשע"ט

הכנס יתקיים באודיטוריום שבבניין ננוטכנולוגיה (206)

9:30 - 8:30 התכנסות, מפגש בוגרים, קפה ומאפה

9:40 - 9:30 ברכות:

ד"ר רותי בירגר, ראש היחידה
נציג לשכת מאמנים

10:15 - 9:40 התפתחויות וחידושים באימון

ובתוכנית לפיתוח חוסן

ד"ר שחר צדוק, מרכז תחום אימון ביחידה לפיתוח
מקצועי

11:15 - 10:15 להקשיב לגוף: מה הכאב מספר לי?

הקשר בין גוף ורגש כמצפן לחיים

גלעד שמרון, מטפל ומשקם אורטופדי מפתח
שיטת אורטופדיה רגשית, מרצה ומנחה קבוצות

פולסים חשמליים עדינים מאד מנהלים את התקשורת
בגוף האדם. מדובר במערכת הניווט המשוכללת ביותר
בעולם, הכוללת חיישני התרעה והרגעה, בכל עניין
ובכל רגע. אז מה הגוף מנסה להגיד לנו?
על אורתופדיה רגשית.

11:30 - 11:15 הפסקונת

12:45 - 11:30 איפה מסתתרים הרגשות של הגברים?

מגבריות 'אפורה עקשנית ושותקת'

לעבר גבריות רב ממדית היוזעת לדבר

עצמה

תמיר אשמן, אוניברסיטת תל אביב

מקומם של הרגשות אצל גברים: איך המודעות והביטוי
הרגשי יכולים לסייע לנו בצמיחה האישית? ומה אנו
כאנשי חינוך ואימון יכולים להעניק בנושא זה לגברים
ונערות?

13:30 - 12:45 הפסקת צהרים - קפה וכריך

14:30 - 13:30 מיינדפולנס - הרחבת היכולת לחוות -

לפגוש את החוויה בקשב מלא

חנן יפת, עובד סוציאלי קליני (MSW) רכז

השתלמויות "מיינדפולנס וחקר מוח" לאנשי חינוך

במכון "מודע" למיינדפולנס מדע וחברה, בית

הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצליה

מיינדפולנס הינו אימון בלחות את מה שמתרחש כאן
ועכשיו עם סקרנות, פתיחות וקבלה. בעזרת אימון
של תשומת הלב אנו יוצאים למסע חקירה של העולם
המנטלי שלנו, ומפתחים מודעות באופן בלתי אמצעי
לרגשות, לתחושות ולמחשבות, באופן שמאפשר לנו
לזהות ולהשתחרר מדפוסים אוטומטיים לא מיטיבים.

15:45 - 14:30 להרגיש, לחוות ולצחוק...

מופע תיאטרון פלייבק קבוצת "פפריקה" בהנחיית

ריקי עברוני, מנהלת ומנחת הקבוצה

בכנס תתקיים תצוגה של ספרים, עזרי הדרכה ואימון.

ההרשמה מוקדמת עד ה- 15.3.19 בעלות של 165 ₪

לאחר מועד זה העלות 200 ₪ (על בסיס מקום פנוי).

ההשתתפות בכנס מותנית בהרשמה מראש באתר היחידה

האולם ממוזג! נא להצטייד בלבוש חם.

לטופס ההרשמה