

תלמידים מאושרים - כלים לצמצום פערים רגשיים והעצמה

מס' תוכנית: 11994

סילבוס

התוכנית בנויה ב-4 מעגלים:

1. שיעורים מוקלטים של ד"ר אבולעפיה שיעורים אלו הם מעוררי השראה ומהווים עוגן לתוכן הנלמד.
2. 3 מפגשים חיים עם ד"ר אבולעפיה בהם ירחיב על הכלים הנלמדים.
3. ב-9 המפגשים שאותם יעביר יוסף שפר, פסיכותרפיסט, נכין את עצמנו ומתוך כך נכיר את מערך השיעור. הצוות יוכל לתרגל בעצמו ולדייק את הנושאים והכלים שיינתנו בהתאמה לתלמידים.
4. מערכי שיעור מובנים, מודפסים שאותם המורים יקבלו ובעזרתם יוכלו להקנות ולתרגל עם התלמידים את הכלים.

מפגשים:

מפגש	נושאים
1	מבוא – תרגול והכרה של תחושות / רגשות / מחשבות. ועיבודם.
2	זיהוי מהיר של המקום האישי בסיטואציה, יכולת הפרדה בין התחושות המחשבות והרגשות. ותרגול של שליטה ובחירה במה להתמקד. והכרת דרכי התמודדות עם קושי שעולה.
3	פיתוח יכולת תקשורת/ תגובה יעילה ומדויקת יותר בעזרת הכרת המקום הרגשי/תחושתית שלי במגוון מצבים (החוויה הסומטית).
4	רכישת יכולת, תרגול של החוויה הסומטית. עבודה עצמית, עבודה בזוגות וכד', עיבוד תהליך.
5	קרקוע, התמקדות – דרכים לחיזוק המקום האישי שלי, לשימת לב לנוכחות שלי לשימת לב לגוף לנוכחות שלו, הכרה, תרגול והקניה. חיבור שלנו להוויה, לנוכחות.
6	נשימות - שימת לב, רקע, תרגול הכלי לרגיעה והתמקדות ויכולת ויסות רגשי.
7	"אופונופנו" – הקניית אמון בסיסי, אני לא צריך, וגם לא טוב לי לסחוב את כל העולם על הכתפיים, להתמלא באהבה למציאות לקבל אותה ולהתפלל לשינוי. תרגול שלבי האופונופנו.
8	תרגילי מוח – הכרה בסיסית, תרגול, יישום במגוון מצבים לאיחוד מוח ימין ושמאל.
9	סיכום: חזרה ותרגול. אין אדם למד אלא במקום שליבו חפץ – חיבור לכלי המיטבי עבורי, לכלי שאני מתחבר אליו.