

יחידת הבריאות מועצה אזורית גולן,
מרכז חוסן גולן וקצרין, מזמינים אתכם
למפגשי בוקר

להיות בבידוד אך לא בבדידות

סדנה למתמודדים עם מחלות ממושכות,
התבוננות אחרת בתקופת הקורונה
הזמנה להתבוננות אחרת - סדרה של 10 מפגשים ללמידה ותרגול
מיינדפולנס למתמודדים עם מחלה כרונית בתקופת הקורונה.
בהנחיית נאוה שפירא MA בדרכה תרפיה, מנחה בכירה ב-N.L.P.
ודמיון מודרך, מטפלת בגישת המיינדפולנס.

המפגשים יתקיימו בימי ראשון בשעה 10:00-11:30,
למידה מרחוק (מהבית).

- במפגשים נלמד להתבונן ולהתמודד עם מצבים ואתגרים שהחיים מזמנים.
- נמקד את תשומת הלב ונעשיר את חיי היומיום, במיומנויות משפרות איכות חיים
- נתחבר למקורות של כוחות והתמודדות עם כאב
- נרחיב את יכולת ההכלה להתמודד עם המחלה והשלכותיה ונכיר רגשות חיוביים
- נלמד לחוות חיבור לרגיעה ושקט גם בעת סערה
- במהלך הסדנה תיתכן הצטרפות של מתמודדים נוספים

המפגש הראשון: כח' חשון, 29.11.20, בשעה 10:00

הרשמה במזכירות אגף יעוץ וטיפול, עד ה- 22.11.20
ענבל 04-6969781 | ויולטה 04-6969735

מייל: meytar@megolan.org.il

לברורים: מיכל נאור, מנהלת יחידת הבריאות
050-5341738