

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 בדרמה 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...
- נרחיב את ויזואל...

- 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' כסלו, 6.12.20, בשעה 10:00

הרשמה במזכירות אגף יעוץ וטיפול
ענבל 04-6969781 | ויולטה 04-6969735
מייל: olan.org.il

לברורים: מיכל נאור, מנהלת יחידת הבריאות
050-5341738