

תוכנית לימודים בקורס "פיתוח חוסן בשעת משבר"

מרצה : שרה סוויד
40 שעות לימוד אקדמיות
ימי ג'

סדר היום:

17:00 – 18:30 שיעור
18:30 – 18:45 הפסקה
18:45 – 20:15 שיעור

מס' מפגש	תאריך	נושא
1.	07.05.24	מהו חוסן אישי וכיצד ניתן לפתח אותו?
2.	21.05.24	התמודדות במצבי משבר, סיוע נפשי ראשוני בשעת משבר – עשה ואל תעשה
3.	28.05.24	מודל להתמודדות במצבי דחק ומשבר
4.	04.06.24	מרכיבים לחיים מאושרים יותר לפי הפסיכולוגיה החיובית
5.	18.06.24	גישת הכוחות והחוזקות
6.	25.06.24	מהם עיוותי חשיבה ואיך להתמודד עם מחשבות מלחיצות?
7.	02.07.24	איך לפתח חוסן רגשי?
8.	09.07.24	איך לפתח חוסן באמצעות הגוף?
9.	16.07.24	איך לשים גבולות בריאים וליצור תקשורת בין אישית טובה עם האחר גם שהוא לא משתף איתנו פעולה?
10.	30.07.24	מפגש סיכום
	06.08.24	נא לשריין תאריך רזרבי זה

- הזכות לשינויים שמורה.
- נא לשריין תאריך רזרבי 06.08.24

בהצלחה ובהנאה!