

צעד צעד



אנו פותחים תכנית ייחודית "צעד צעד" שמטרתה לאפשר שינוי בדפוסי החשיבה, שחרור פנימי, התמודדות עם חסמים, בניית הרגלים ויצירת מרחב הזדמנות. זהו עוד חלק בפאזל לתהליך צמיחה, בהמשך לתוכניות המנטורים "אלונים", שמאפשר להשריש ולקנות כלים חדשים.

אורך התכנית כ6 מפגשים, 12

"צעדים"

התהליך הוא קבוצתי (פתוח רק למשתתפים בתוכנית אלונים)

בהנחיית שרון עייני -

פסיכותרפיסטית מוסמכת בעלת ניסיון של מעל שני עשורים בליווי טיפול ותמיכה מקצועית.

עלות התכנית 490 ש"ח.

מיקום - בית FrontLife, השרון 11, תא.

שעות המפגשים - 18:30-20:30

מועדי המפגשים:

30.10

6.11

13.11

20.11

27.11

4.12

דוגמאות לשאלות שנעסוק בהם בתחילת הדרך

איך מאורעות ודברים, מצבים ואנשים השתלטו לי על החיים?

מול מה אני מרגיש חסר אונים היום?

איפה אני עושה את אותו דבר ומצפה לתוצאה אחרת?

מה מעורר אצלי כעס?

אילו דברים אני מתחיל ולא מסיים?

מה אני מנסה לשנות בחיי למרות שאי אפשר?

איך מתבטאת אצלי ביקורת?

מה יכולתי לשנות בחיי אם היה לי אומץ?

מה אני חושב, מרגיש שאני שומע את הצירוף חוסר אונים?

מה זאת כניעה בשבילי?

איפה אני רוצה להפסיק להיות תגובתי?



12 הצעדים

1

שליטה- בעיה, ריכוז עצמי,
מה מנהל אותי?

2

תגובתיות- במה ואיפה אני מנסה לשלוט?
איפה אני עושה את אותן פעולות
ומצפה לתוצאה אחרת?
איפה אני צריך לקבל שאין לי יכולת לשנות אחרים?

3

פיתוח שליטה וחוסן- לא לפעול מהמקומות של
הדחף והאימפולסיביות.
להיות מחובר למה שקורה לי בפנים ולא להתפוצץ.

4

העלאת המודעות לגבי איך אני פוגע בעצמי,
באחרים, איזה דפוס מנהל אותי במקום הזה.

5

להתנתק מכעס
ללמוד הפרדה בין פעולה מעשה לאדם

6

שינוי דפוסים

7

כנות ענווה
לא להיות תגובתי כמישהו מצביע לי על החיסרון

8

שחרור מאשמה סליחה לעצמינו,
קבלה עצמית ולימוד גמישות מחשבתית

9

חיבור לילד הפנימי
לשמחה, ליצירה, ללב

10

מדיטציה

11

הדרכה ותכנון המסלול החדש

12

להעביר את בשורת השינוי
והכלים שקיבלת לאנשים שזקוקים לכך!!

להרשמה

