

יחידת הבריאות ומרכז חוסן
מזמינים אתכם
חולים ומתמודדים למפגשי בוקר

מתבוננים אחרת

סדנה למתמודדים עם מחלות ממושכות

הזמנה לסדרה של מפגשים ללמידה ותרגול
למתמודדים עם מחלה כרונית
בהנחיית נאוה שפירא MA בדרמה תרפיה, מנחה בכירה ב-N.L.P.
ודמיון מודרך, מטפלת בגישת המיינדפולנס.

המפגשים יתקיימו בזום בימי ראשון בשעה 10:30-12:00

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
- נלמד לחוות חיבור לרגיעה ושקט גם בעת סערה
- נרחיב את יכולת ההכלה להתמודד עם המחלה והשלכותיה ונתחבר לרגשות חיוביים
- נתייחס להשפעות המחלה על הסביבה הקרובה והסתגלות לשינוי
- הסדנה מיועדת לנרשמים חדשים וגם לאנשים אשר השתתפו במפגשים קודמים

המפגשים יחלו ביום ראשון, כ"ט ניסן, תשפ"א,
11.4.21, בשעה 10:30-12:00

להרשמה לחץ/י כאן >

תיתכן הצטרפות של מתמודדים נוספים במהלך המפגשים
הסדנה מסובסדת ע"י המועצה ובמימון סמלי של המשתתפים.

בירורים: מיכל נאור, מנהלת יחידת הבריאות
050-5341738