

קורס לומדים להרגע שיעור 10

ארגז הכלים

אסטרטגיה	גישות עקרונות וכלים		כלי עזר		
הפחתת גורמי הסטרס	זיהוי גורמי הסטרס		דף עבודה גורמי הסטרס שיעור 4		
	שינויים פיזיים?				
	ניהול זמן נכון יותר	הקדשת זמן לפעילויות הרביע השני		דף עבודה ניהול זמן שיעור 4	
		ללמוד להגיד לא			
		האצלת סמכויות			
	שינויים בצורת מחשבה	ראיית היש	הכרת תודה	דף עבודה ומדיטציה לשינוי צורת חשיבה שיעור 5	
		קבלת המציאות	תפילת השלווה		
		הבחנה בין מציאות ופרשנות	מציאת ההזדמנות בקושי		
	ניהול רגשות	זיהוי			
		בחירה			
שמוש בכלים					
השפעה ישירה על הפיזיולוגיה	הרפיה	הרפיית שרירים בשיטת ג'יקובסון		קובץ אודיו וטקסט שיעור 2	
		הרפיית שרירים רגילה		קובץ אודיו וטקסט שיעור 2	
		הרפייה עם הנשימה		קובץ אודיו וטקסט שיעור 2	
		הרפייה בעזרת דמיון מודרך		3 קבצי אודיו שיעור 8	
	מדיטציה	מיינדפולנס	בזרם החיים	קובץ אודיו שיעור 3	
			עם תחושות הגוף	קובץ אודיו שיעור 3	
		חמלה	מדיטציית מיינדפולנס פתוחה		קובץ אודיו שיעור 3
			קוהורנטיות		קובץ אודיו שיעור 9
	פעילות גופנית				
	צחוק				
תמיכה חברתית	להשקיע במערכות התמיכה שלנו		דף עבודה מערכות התמיכה שלי שיעור 7		
	ואהבת לרעך כמוך		דף עבודה מה עושים עם אנשים מרגיזים שיעור 7		
גורמים תומכים	תזונה נכונה		דף עבודה גורמים תומכים שיעור 4		
	שהיה בטבע				
	תחביבים				
	שינה טובה				
	משמעות חזון וערכים	חיבור חוקה אישית		מדיטציה מוקלטת ודף שאלות שיעור 6	
		התאמה בין החזון והערכים שלנו לחיים		דף עבודה להתאמה בין החוקה והחיים שיעור 6	
	דמיון מודרך ליצירת מציאות	התכוונות למטרות		תהליך אודיו דמיון מודרך ליצירת מציאות שיעור 8	
		התכוונות למשימות יומיומיות			
		החלפת ערוץ כשמופיעות מחשבות גורמות סטרס			
		ריפוי פיזי		תהליך אודיו לריפוי בעזרת הדמיון שיעור 8	



ד"ר דליה רזניצקי מדענית. מנחה ומרצה

אימון התודעה

כלים לחיים שמחים ובריאים יותר

