



סדנה להורים – מיינדפולנס להפחתת לחץ

8 מפגשים בימי ה' בין שעות 9:30 - 11:00
המפגשים יתקיימו במכון להתפתחות הילד משרד הבריאות, באר שבע,
רח' הצדיק מירושלים 2, באר שבע.

אנו חיים בעולם שיש בו המון לחץ. כהורים אנו תמיד טרודים, דואגים, כל הזמן בעשיה, ממהרים ולא מספיקים, רוגזים לא מעט, מאשימים את עצמנו, מתחרטים. אנו מוסחים והולכים לאיבוד במחשבות שלנו שגורמות לנו להיות מתוחים, מבולבלים ואומללים.
כל אחד מאיתנו מתמודד עם לחץ בצורה אחרת.

מתי לאחרונה עצרתם והקדשתם זמן כלשהו רק לעצמכם ללא הפרעה? בלי לטפל בילד, במישהו או משהו, בלי להכין, לפטפט, בלי הודעות, טלויזיה ומחשב, בלי לתכנן, בלי להיכנע לרגשות קשים? רק לשבת ולהיות נוכחים ברגע העכשוי.

אתם מוזמנים להכיר טכניקה חיובית, מעשית, ניתנת להשגה שמאפשרת למוח שלנו להיות בריא, מודע יותר ומוטרד פחות. כדי לדעת איך לעשות את זה אנו זקוקים לתרגול.

מיינדפולנס (mindfulness) – הינה גישה ששמה במרכז קשב, תשומת לב ערה לרגע הנוכחי, ללא רצון לשנות או לשפוט, אלא פשוט להיות ולראות מה קורה עכשיו בתוכי וסביבי.

מדובר בתרגול שמבוסס על מחקר מדעי והוא מאפשר לנו התמודדות מועילה יותר עם לחץ, כאב, פחדים, חרדות ודיכאון. הוא מאפשר להפחית ביקורתיות ושיפוטיות, לגלות סבלנות ולחזק חוסן נפשי בהתמודדות עם תסכול, לפתח קבלה, חמלה ונדיבות.
גישה זו היא גישה מעשית ומיושמת בתחומים רבים – רפואה, פסיכותרפיה, חינוך, ספורט, עסקים.

אני מזמינה אתכם להתנסות ביכולת לראות את החוויה שלנו בעת התרחשותה, לחוות את תחושות הגוף, הרגשות, המחשבות והתנהגות שלנו בזמן שאלו מתרחשים.

נלמד ובעיקר נתרגל ביחד, איך לעצור את מרוץ החיים לרגע ואיך להפסיק את "הטייס האוטומטי". איך להתבונן במה שקורה בזמן אמת ואיך לפעול מתוך כוונה ובחירה מודעת. נבדוק כיצד תרגול מיינדפולנס יכול לתרום לחווית חיים מלאה ומספקת – להיות פתוחים וקלילים יותר ובעיקר סובלים פחות.

כאנשים קשובים ומקבלים יותר, נוכל להיות גם הורים טובים יותר וכך, בקורס נתמקד בהיבטים של איך להיות הורה תואם, מיטיב, אוהב, קשוב יותר, כועס פחות, רגוע יותר, דואג פחות, שלם יותר, שידוע להכיל את הטלטלות הרגשיות של ההורות והשינויים הבלתי נמנעים ומסוגל להיות נדיב ומתחשב במערכת היחסים שלנו עם ילדינו, בני הזוג, המשפחה.

הסדנה בהנחיית **סופי פוזנר** – עובדת סוציאלית במכון להתפתחות הילד ב"ש של משרד הבריאות, בעלת ניסיון רב שנים בתחום העבודה עם ההורים, בוגרת תכנית להכשרת מטפלים בגישות מבוססות מיינדפולנס במרכז רפואי לבריאות הנפש באר שבע, מנחה קבוצות תרגול מדיטציה ומלווה קורסים MBCT, לומדת את הדרך הבודהיסטית ומתרגלת קשב המעניק לי אפשרות להתבונן במציאות כל פעם במבט חדש.

לפרטים נוספים צרו קשר – סופי פוזנר :
psophieo101@gmail.com
0544386736
08-6401778