



**הפקולטה
לחינוך**
אוניברסיטת בר-אילן



**המכון
לאינטגרציה**
אוניברסיטת בר-אילן



נושאי ההרצאות:

1. איך מתמודדים בזמן מלחמה?

יום חמישי, 26.10.2023, בשעה 18:00

בימים של עצב, דאגה ואי ודאות, הגוף דרוך, המחשבות מוסחות וישנה תחושה של תקיעות. זהו הזמן לסייע לעצמנו, על ידי חיזוק הכוחות הפנימיים והחברתיים. אנו מזמינים אתכם למפגש שבו נשתף בהתלבטויות, ונחזק את החוסן האישי והחברתי.

לרישום להרצאה זו לחצו כאן

2. איך מגיבים לאדם במצוקה?

יום ראשון, 29.10.2023, בשעה 18:00

הילדים או הנכדים בחזית?
קרובי משפחה נחשפו למידע מדיאג?
איך נכון להגיב ולסייע לאנשים היקרים לנו?
מוזמנים לרכוש כלים משמעותיים.

לרישום להרצאה זו לחצו כאן

3. בואו נשיר את זה

יום חמישי, 02.11.2023, בשעה 18:00

בימים אלו, בהם הגוף דרוך והמחשבות מוסחות, זהו הזמן לסייע לעצמנו, על ידי חיזוק הכוחות הפנימיים והחברתיים. אחת הדרכים הקסומות לחוש חוסן ושחרור, היא המוזיקה. אנו מזמינים אתכם למפגש שירה, שבו נשיר שירים עבריים, ונחזק את הכוחות האישיים והלכידות החברתית.

לרישום למפגש השירה לחצו כאן

**הקהל הרחב מוזמן לסדרת הרצאות
העשרה בהנחייתה של עו"ס רחל הרשטיק**

העצמת החוסן בעת מלחמה

בימים אלו בהם מתנהלת מלחמה, כל אחד מאתנו חווה קשיים.

המכון לאינטגרציה פותח הרצאות העשרה לקהל הרחב שמקנות כלים להכיל ולהתמודד עם המצב, לדבר, לשתף את הכאב והחרדות.

שלושה מפגשים, אותם תנחה הגב' **רחל הרשטיק**, עובדת סוציאלית קלינית ומגשרת מומחית בטרומה, בעלת ניסיון של כ-30 שנה בטיפול במצבי משבר ובליטוי תהליכים לפיתוח חוסן במשפחה ובחברה.

ניתן להירשם להרצאה אחת/מספר הרצאות

**אורך כל מפגש כשעה/שעה ורבע,
המפגשים ללא עלות ובהרשמה מראש**

בברכה,
פרופ' אורלי שפירא-לשצ'ינסקי,
ראשת המכון לאינטגרציה
מר חיימי אייזנברג, מנהל המכון לאינטגרציה

