



אומנות החוסן בזמן משבר: רווחה

נפשית, הגשמה ושיפור הזיכרון

מסע מרתק להעצמת רוח האדם והעמידות הנפשית בגיל השלישי

מרצה: ד"ר שחר צדוק

מלחמת "חרבות ברזל" הביאה את כולנו להתמודדות עם מצבים שלא הכרנו. מצב משברי זה יוצר בנו פחד, חרדה, דאגה ולעיתים הזנחה עצמית. **קורס זה מבקש להעצים את מהות החיים ולהביא לצמיחה אישית ורגשית על מנת למנוע שחיקה הולכת וגוברת.**

כפי שאמר שכטר: "החיים הפנימיים הם העיקר, ורק מי שמעלה את החיים הפנימיים לדרגה נעלה יותר ... חייו הם חיים של ממש".

קורס זה מציע למשתתפים בו מסע אישי מרתק המספק כלים משמעותיים להתמודד עם מצבי טראומה ומשבר, לפיתוח הרווחה הנפשית, שיפור הזיכרון והאטת תהליכי זקנה. תהליכים אלה הם חלק בלתי נפרד לחיזוק החוסן ומצב הרוח והם חיוניים לאנשים בגיל המבוגר.

הלמידה מועברת באופן חוויתי, מרגש ומהנה באמצעות פעילויות חווייתיות, צפייה בסרטים, דמיון מודרך, קלפי מודעות, מקורות אקדמיים, יהודיים ועממיים ועוד.

במסגרת הקורס ובמידת האפשר יתקיימו שני מפגשי העשרה הכוללים מופע והרצאת אורח.



סמסטר א' מספר הקורס 01-1031-25

בין הנושאים:

- ⊙ כיצד מתמודדים עם טראומה, חרדה ודאגה
- ⊙ כלים להתמודדות עם חרדה מעולם המדיטציה היהודית
- ⊙ ייאוש ותקווה – תובנות מהפילוסופיה היהודית
- ⊙ ביבילותרפיה יהודית – תרפיה דרך טקסטים
- ⊙ חיים של מהות על פי יוסף שכטר
- ⊙ העצמה מהסרטים: צפיה בסרט ודיון תבוני
- ⊙ התמודדות עם שינויים
- ⊙ שיפור יכולות קוגניטיביות וזיכרון
- ⊙ טכניקות ותרגול מיומנויות זיכרון כמקור לצמיחה
- ⊙ צמיחה אישית ורגשית בגיל זקנה, האומנם!?

תאריכי הרצאות: 3.11.24 | 10.11.24 | 17.11.24 | 24.11.24 | 1.12.24 | 8.12.24 | 15.12.24 | 22.12.24 | 5.1.25 | 12.1.25 | 19.1.25 | 26.1.25

*** ייתכנו שינויים בנושאים ובתאריכים

ניתן להירשם מראש לכל השנה או לכל סמסטר בנפרד.

לנרשמים מראש לשני הסמסטרים של אותו הקורס תינתן הנחה של 100 ש"ח על סמסטר ב'. ההנחה תקפה עד 10.10.24.

הקורס יתקיים
בימי א'
12:00 - 13:30
עלות הקורס:
750 ש"ח לסמסטר

אומנות החוסן בזמן משבר:

רווחה נפשית, הגשמה

ושיפור הזיכרון

**מסע מרתק להעצמת רוח האדם
והעמידות הנפשית בגיל השלישי
מרצה: ד"ר שחר צדוק**



סמסטר ב' מספר הקורס 01-1032-25

בין הנושאים:

- ⊙ לעולם לא מאוחר להיות מאושרים
- ⊙ שינוי פרספקטיבה לשיפור איכות החיים
- ⊙ מבוא לאורתופדיה רגשית – מה מספרים לנו כאבי הגוף
- ⊙ תהליכי ריפוי דרך שיפור התקשורת הרגשית והבין אישית
- ⊙ סבתאות בדור האלפא
- ⊙ סבתאות של הגשמה
- ⊙ תודעה וזיקנה
- ⊙ בינה מלאכותית AI לגישור הפער הבין דורי – משחק קבוצתי
- ⊙ להבין את הצד השני – המוח הגברי והמוח הנשי
- ⊙ כיצד נדבר כך שיקשיבו לנו

תאריכי הרצאות: 23.3.25 | 30.3.25 | 6.4.25

27.4.25 | 4.5.25 | 11.5.25 | 18.5.25 | 25.5.25

8.6.25 | 15.6.25 | 22.6.25 | 29.6.25

*** ייתכנו שינויים בנושאים ובתאריכים