מכון חרוב
معهد خروب
The Haruv Institute

"חרוב בהמשכים"

סדרת מפגשים קבוצתיים מקוונים עם
מומחה ללמידה ולהעמקה מקצועית

מעייפות החמלה לחמלה עצמית

סדרה בת שלושה מפגשים של שעה וחצי בZOOM

—

3/11, 17/11, 1/12
בין השעות 20:00 – 21:30

לפרטים נוספים ולהרשמה לחצו כאן

מחיר הסדרה: 60 ₪

במהלך העבודה הטיפולית עם אחרים אנו חשופים פעמים רבות ללחץ ולשחיקה והמשאב העיקרי שלנו הוא כוחותינו הפנימיים.
בסדנא זו אנו מזמינות אתכם המטפלים להרחיב את מאגר המשאבים הפנימיים שלכם, ולקבל כלים להתמודדות טובה יותר עם לחץ ושחיקה.

—

3 בנובמבר 2020 - מפגש ראשון
לטפל במטפל – טראומה משנית והתמודדות עם שחיקה מקצועית

מנחה: דורית בן גד אלבז, פסיכולוגית חינוכית ורפואית מומחית

הכרה וזיהוי של סימני עומס ושימוש בהם כמקור אינפורמציה משמעותי לאיכות הטיפול ולהטענת המצברים אצל המטפל. לימוד טכניקות הרפיה ומיינדפולנס, הכרות עם המושג "חמלה עצמית" והרחבת השימוש בכלי זה.

17 בנובמבר 2020 – מפגש שני
"היגיינה רגשית" וחוסן

מנחות: דורית בן גד אלבז, פסיכולוגית חינוכית ורפואית מומחית
וטלאור סגל, פסיכולוגית חינוכית מומחית

בהרצאה זו נחשוב על בניית חוסן אישי, על אסטרטגיות התמודדות שונות עם קשיים רגשיים, נכיר מושגים מעולם הפסיכולוגיה החיובית, ונתחבר לחוזקות, ולתאוריית ה-VIA.

1 בדצמבר 2020 - מפגש שלישי
"מה מפעיל אותי"

מנחה: דורית בן גד אלבז, פסיכולוגית חינוכית ורפואית מומחית

עבודה עם מטופלים קשים, "שלוחצים" על נקודות אצל המטפל. הכרות עם תיאוריות על המח הקדום והבנת השפעת "הלא מודע" על עבודתנו היומיומית.