

סדנת נ.ו.פ - ניהול ושחרור פחדים



משאבים

לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888

**לשבור את מעגל הפחד ולהצליח במבחנים שמזמנים החיים.
ללמוד לנהל את הפחד, לשחרר אותו ולהגיע אל ההצלחה!**

E.F.T שיטה שמטרתה הפגת רגשות שליליים

המעיקים / תוקעים ופוגעים בתפקוד היומיומי.

טכניקה לשחרור רגשי אישי המיועדת לטיפול פרטני או קבוצתי.

נתנסה בכלי הטיפול בצורה קלה

הסדנה מיועדת למורים, יועצות בי"ס,
מרכזות בחינוך הבלתי פורמאלי, מרכזות
פרויקטים חינוכיים-חברתיים,
מדריכי נוער ואנשי טיפול.

E.F.T Emotional Freedom Techniques

היא טכניקה פשוטה המאפשרת שחרור מלחצים, דאגות ומכשולים תוך הישענות על עקרונות הרפואה הסינית, דמיון מודרך, איזון המערכת האנרגטית בגוף - בשילוב עם אלמנטים מהטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי.

הכלי משמש כאמצעי הרגעה ומיקוד לפני מבחנים, משימות מאתגרות וכאמצעי לשיפור האקלים והלכידות החברתיים.

סדנה חד-פעמית: חשיפה, הכרות וחוויית הטכניקה (כ-3 שעות) **עלות: 90 ש"ח לאדם**
או סדנה של 3 מפגשים: המאפשרת לימוד הטכניקה, על מנת להשיג יכולת לטיפול עצמי וטיפול בסיסי באחר (3 שעות X 3) **עלות: 270 ש"ח לאדם לסדנה**

הסדנה מועברת ע"י שתי מנחות (תרפיסטיות מומחיות):

רותי תנחלסון 054-5877123

מירי גרוס 050-8893886