

סדנה שהועברה בהשתלמות קיץ למדריכי שפ"י בנושא
רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החיובית
קיץ תש"ע

רכישת חוסן נפשי בתהליך מקדים של מניעה – תפיסה של איזונים במימדים שונים כבסיס לחינוך וטיפול

ד"ר דני חמיאל

על הסדנא:

הסדנה תתאר כיצד ניתן להשתמש בכלים רגשיים, קוגניטיביים, פיזיולוגיים ותרגילי מיינדפולנס (Mindfulness) כדי לבנות תהליך חיסוני נפשי כחלק מתהליך חינוכי או טיפולי. הסדנה תגדיר מחדש מושגים של שליטה ואושר על בסיס תפיסה של איזונים במימדים שונים. בסדנה יודגמו הרעיונות ומקצת מהטכניקות. הגישה המוצגת בסדנה זו הוכחה כיעילה בהכנת ילדים למצבי לחץ קיצוניים.

המנחה:

ד"ר דני חמיאל - מנהל היחידה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי במרכז לברה"ן ת"א ע"ש בריל שרותי בריאות כללית, מנהל תוכנית חוסן חינוך במרכז כהן האריס לטיפול בטרומה המונית (מרכז חוסן)