

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

סדנא בנושא זיכרונות ילדות וערכים אישיים

דפנה בראשי-אייזן

על הסדנא:

בפסיכולוגיה זיכרונות הילדות מקבלים מקום חשוב כמשקפים את מי שאנחנו, תוך מתן דגש לאיתור הקיבעונות וה"תקיעויות" שלנו.

הפעם נאתגר את זיכרונות הילדות שלנו בחיפוש אחר הערכים העולים מהם.

לפי גישות הפסיכולוגיה ההומניסטית והחיובית, הערכים מהווים חלק מהותי מאיתנו: הם מתעצבים במהלך חייו וקשורים קשר הדוק לתחושת הרווחה הנפשית שלנו: אדם אשר בשגרת חייו מעשיו קרובים לערכיו, יחוש מוגשם. אדם אשר חווה פערים יחוש פעמים רבות תחושות של החמצה, של פחיתות ערך.

בסדנא, נגלה את ערכי המשתתפים, ונחפש אחר הצעד הבא במימושם.

על המנחה:

דפנה בראשי אייזן - פסיכולוגית ארגונית ומאמנת אישית, מתמחה בתחומי הפסיכולוגיה החיובית והדיאלוג. מנחה פרטים, קבוצות וארגונים בתהליכי צמיחה ולמידה. חברה בצוות הפיתוח של חוברת "דיאלוג מורה תלמיד".