



מתפקדים תחת עומס מתמשך? הגיע הזמן לחזק את החוסן המנטלי.

כלים פרקטיים להתמודדות עם שחיקה, לחץ ודריכות מבצעית – בשגרה ובחירום.

סביבת העבודה של כוחות הביטחון מציבה אתגרים ייחודיים ואינטנסיביים: דריכות עליונה לאורך זמן, קבלת החלטות קריטיות תחת לחץ ומחסור בשינה, עומס מנטלי מצטבר וחשיפה לאירועים מורכבים. כדי לשמור על תפקוד מבצעי מיטבי ולמנוע שחיקה נפשית (Burnout), נדרשים כלים מוכחים שניתן ליישם בשטח ובזמן אמת.

אנו מזמינים אתכם לסדנה חווייתית, פרקטית וממוקדת, המותאמת לאתגרים הייחודיים של משרתי כוחות הביטחון:

✨ **מסטרס מבצעי לעוצמה מנטלית: סדנת חוסן לכוחות הביטחון** ✨

ארגז כלים מעשי משיטת ה-CBT לווטיות, מיקוד ותפקוד מיטבי תחת עומס

מה כולל מערך הסדנה?

- ♦ **הבנת מנגנון הסטרס והדריכות:** כיצד הגוף והמוח מגיבים במצבי קיצון ועומס מתמשך (Fight/Flight/Freeze), הבנת ההשפעה של חוסר שינה על קבלת החלטות מהירה, ואיך שומרים על שליטה וביצועים אופטימליים ברגע אמת.
- ♦ **נטרול "מחשבות אוטומטיות" ומניעת שחיקה:** זיהוי ופירוק דפוסי חשיבה מעכבים או נוקשים, ניהול יסודות רגשי תחת עומס, בניית חוסן המגן מפני פוסט-טראומה ופיתוח עמידות מנטלית ארוכת טווח לאורך תקופות שירות אינטנסיביות.
- ♦ **ארגז כלים מבוסס CBT לווטיות ולהתאוששות (Recovery):** למידה ותרגול מעשי של טכניקות קרקוע (Grounding), נשימה עמוקה ומיקוד קשב, המותאמות ליישום מהיר, דיסקרטי ועצמאי תוך כדי פעילות מבצעית או במהלך שגרת העבודה.
- ♦ **המעבר מ"מצב מבצעי" לבית ולמשפחה:** פיתוח מיומנויות למעבר חלק ובריא מדריכות עליונה לשגרה ביתית רגועה, שיפור התקשורת הבין-אישית, חיזוק השקט הנפשי האישי ושמירה על יציבות ואיכות החיים המשפחתית.

🕒 **איך זה עובד? (3 שעות מרוכזות, מרתקות וממוקדות):**

- **החלק העיוני (שעה וחצי):** הבנת הפסיכולוגיה של הסטרס, התאוששות ופיתוח חוסן – בשפה ישירה, תכליתית, בגובה העיניים וללא תיאוריות מעייפות או מונחים מורכבים.
- **החלק המעשי (שעה וחצי):** סדנה אקטיבית וחווייתית המבוססת על תרגילים, סימולציות ושיתוף הקהל, המותאמים ישירות לאתגרי היום-יום של כוחות הביטחון. יוצאים עם "ארגז כלים" פרקטיים לשטח, לפיקוד ולחיים.

יפית משולם - מטפלת ומנחת סדנאות CBT

www.yafit-cbt.com

שליחת הודעה

052-2906997

yafit.cbt.therapy@gmail.com

