



הכוח לשנות בכל גיל - ארגז כלים ליצירת אושר

כלים מעשיים מהעולם הטיפולי להתמודדות עם שינויי החיים בגיל השלישי.

הגיל השלישי מביא עמו הזדמנויות נפלאות לצד אתגרים לא פשוטים – התמודדות עם שינויים בשגרה ובסטטוס המשפחתי, דאגות בריאותיות, תחושת בדידות או ירידה זמנית בביטחון העצמי. המחשבות והחששות מפני העתיד עלולים לעיתים לייצר מתח מתמשך ופגיעה באיכות החיים. **אנו מזמינים אתכם למפגש חווייתי, מעצים ומשנה חיים:**

🌟 לנקות את הראש, לחזור למשחק: סדנת חוסן מנטלי לגיל השלישי



מפגש מעשי בגובה העיניים המעניק כלים מוכחים מעולם ה-CBT

מה כולל מערך הסדנה?

- ♦ **הבנה וחיבור גוף-נפש:** כיצד מחשבות ודאגות משפיעות על התחושה הפיזית שלנו, ואיך מזהים ומנטרלים לחצים מוקדמים.
- ♦ **אימוץ שיח פנימי מקדם:** זיהוי דפוסי חשיבה מעכבים או אוטומטיים (כמו "חשיבת שחור-לבן" או דאגנות יתר) והחלפתם בחשיבה גמישה, אופטימית ומציאותית.
- ♦ **ארגז כלים מבוסס CBT לוויסות והרגעה:** למידה ותרגול של טכניקות נשימה ממוקדות, הרפיה וקרקוע (Grounding) ליישום עצמאי יום-יומי.
- ♦ **בניית שגרה בעלת משמעות:** כלים פרקטיים לחיזוק הביטחון העצמי, ניהול זמן נכון בגיל הפרישה והעצמת תחושת המסוגלות.

⌚ מבנה הסדנה (3 שעות מרוכזות):

- **החלק העיוני (שעה וחצי):** מסע מרתק אל מאחורי הקלעים של המוח והמחשבות – בשפה נגישה, קלילה, רלוונטית ובגובה העיניים.
- **החלק המעשי והחווייתי (שעה וחצי):** סדנה אקטיבית המבוססת על תרגילים, סימולציות ושיתוף הקהל, המייצרת מעורבות ועניין רב ויוצאת עם מגוון כלים ליום-יום.

יפית משולם - מטפלת ומנחת סדנאות CBT

www.yafit-cbt.com 🌐

📞 שלח הודעה

052-2906997 📞

yafit.cbt.therapy@gmail.com ✉️

