



מפסיקים להילחץ, מתחילים להוביל

סדנת חוסן CBT למתבגרים

הגיע הזמן לתת להם כלים אמיתיים להתמודדות.

גיל ההתבגרות מביא איתו אתגרים עצומים – לחץ מבחינות, דילמות חברתיות, עומס רגשי וציפיות לקראת העתיד. המחשבות האוטומטיות עלולות לייצר סטרס משתק ופגיעה בביטחון העצמי. אנחנו מזמינים את התלמידים לסדנה פרקטית ומשנה חיים:

🌟 להוביל את המחשבות – מסטרס לחוסן מנטלי 🌟

מה כולל מערך הסדנה?

- ♦ **מדע הסטרס והחיבור גוף-מוח:** נבין כיצד המוח מגיב ללחץ ולמצבי מבחן (מנגנון Fight/Flight), ונלמד לזהות את הסימנים הפיזיים והרגשיים המוקדמים של עומס וחרדה לפני שהם הופכים למשתקים.
- ♦ **זיהוי ונטרול "עיוותי חשיבה":** עבודה מעשית על חשיבה אוטומטית מעכבת – נלמד לפרק דפוסים נפוצים כמו "קטסטרופיזציה", חשיבת "הכל או כלום" ופרפקציוניזם, ונחליף אותם בשיח פנימי גמיש ומקדם.
- ♦ **ארגז כלים מבוסס CBT להרגעה בזמן אמת:** תרגול טכניקות מוכחות לוויסות רגשי מהיר – נשימות ממוקדות, הרפיה וקרקוע (Grounding) שניתן ליישם בדיסקרטיות ובאופן עצמאי במהלך מבחן או בסיטואציה מורכבת.
- ♦ **מסטרס לחוסן מנטלי וביצועים:** כלים לניהול עצמי והתמודדות עם "דחיינות מתוך חרדה", שיפור הקשב והריכוז תחת עומס, ובניית תחושת מסוגלות וביטחון עצמי לקראת אתגרי ההווה והעתיד (בגרויות ומיונים).

⌚ איך זה עובד? (3 שעות של נייעור המחשבות):

- **החלק ה"מרים" (שעה וחצי של הסברים בגובה העיניים):** בלי תאוריות מפוצצות – נבין איך המוח שלנו עובד כשקופצים לנו הפיזיזם, ואיך מזהים את הלחץ עוד לפני שהוא משתק אותנו.
- **החלק הפרקטי (שעה וחצי של תכל'ס):** סדנה חווייתית שבה לוקחים את הכלים הכי חזקים של ה-CBT ומפעילים אותם על סיטואציות אמיתיות מהחיים שלהם (בגרויות, חברים, רשתות חברתיות). יוצאים עם "ארגז כלים" לחיים שבאמת עובד.

יפית משולם - מטפלת ומנחת סדנאות CBT

www.yafit-cbt.com 🌐

📞 שלח הודעה

052-2906997 📞

yafit.cbt.therapy@gmail.com ✉️

