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

YAFIT MESHULAM
CBT THERAPIST

כלים פרקטיים לצוותים רפואיים להתמודדות עם שחיקה, לחץ וקשיי מטופלים - בשגרה ובחירום.

סביבת העבודה הרפואית מציבה אתגרים ייחודיים ואינטנסיביים: דריכות עליונה לאורך המשמרת, קבלת החלטות קליניות תחת לחץ, עומס מערכתי, והתמודדות יומיומית עם כאב, סבל וקשיי מטופלים ומשפחותיהם. כדי לשמור על תפקוד מקצועי מיטבי ולמנוע שחיקה נפשית (Burnout) ותשישות חמלה, נדרשים כלים מוכחים שניתן ליישם במחלקה ובזמן אמת.

אנו מזמינים אתכם לסדנה חווייתית, פרקטית וממוקדת, המותאמת לאתגרים הייחודיים של אחים, אחיות, רופאים וצוותי רפואה:

✨ סדנת חוסן לצוותים רפואיים: מסטרס ועומס רגשי לעוצמה מקצועית ✨

ארגז כלים מעשי משיטת ה-CBT לוויסות, הצבת גבולות ותפקוד מיטבי תחת עומס

מה כולל מערך הסדנה?

- **הבנת מנגנון השחיקה ותשישות החמלה:** כיצד הגוף והמוח מגיבים לעומס טיפולי מתמשך ולמצבי קיצון, הבנת ההשפעה של הסטרס על קבלת החלטות מהירה, ואיך שומרים על שליטה ואנרגיה אופטימלית ברגע אמת מול מטופל מורכב.
- **נטרול "מחשבות אוטומטיות" וויסות רגשי:** זיהוי ופירוק דפוסי חשיבה מעכבים או נוקשים (כגון תחושת חוסר אונים מול סבל), ניהול כעסים ותסכולים מול מטופלים או משפחות, ובניית חוסן המגן מפני שחיקה מקצועית ארוכת טווח.
- **ארגז כלים מבוסס CBT לוויסות ולהתאוששות (Recovery):** למידה ותרגול מעשי של טכניקות הרגעה, נשימה עמוקה ומיקוד קשב, המותאמות ליישום מהיר, דיסקרטי ועצמאי תוך כדי משמרת אינטנסיבית או שגרת עבודה לוחצת.
- **הצבת גבולות והמעבר מהמשמרת למשפחה:** פיתוח מיומנויות להפרדה בריאה בין העבודה לחיים האישיים ("לא לקחת את הכאב הביתה"), 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 טיפולי - 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 צוותים רפואיים. יוצאים עם "ארגז כלים" פרקטיים למחלקה, למרפאה ולחיים.



יפית משולם - מטפלת ומנחת סדנאות CBT | אחות אקדמאית בכירה בבריאות הנפש

052-2906997 | שליחת הודעה | www.yafit-cbt.com

yafit.cbt.therapy@gmail.com