

ממשבר למנהיגות- סדנא מיוחדת לבני המשפחה

גל נסים- עמנואל, תנועת מש"ה

ימי הקורונה מביאים עמם אתגרים שאינם מוכרים לנו. האי וודאות רבה, והתחושה שהעולם כפי שהכרנו משתנה לבלי היכר. היבטים שונים מאמונות הבסיס שלנו נסדקו ונשברו. אנחנו מנסים להבין, להשתנות, לעבד, ולנוע עם השינויים הבלתי פוסקים. נעים בטווח שבין מציאות משותפת של טראומה וחוסן משותף לבין חוויית קושי, בלבול, ניתוק, פחד ובדידות. המשפחה שבכל זמן מהווה חלק משמעותי בתמיכה במתמודד, בימים אלו חשה את העומס, השחיקה והעייפות, הקושי, הבדידות והחרדה כבדים ומורכבים יותר. יחד עם זאת, ההתמודדות עם הקושי מכילה בתוכה גם פוטנציאל של צמיחה. לצד הקושי, אי הוודאות, החרדה, והעולם המשתנה לנגד עינינו, קיימת אפשרות להתמודדות ולמציאת משמעות חדשה וצמיחה. בכך תעסוק בסדנא.

בסדנא נלמד :

- ארבע מצבי צבירה התנהגותית ביחס למשבר- בין קיפאון ליוזמה.
- מוליכות רגשית.
- התמרת כאב לעשייה.
- טיפול עצמי.
- פירוק פרדיגמות ביחס לפחדים.
- תהליך חוויית של הפיכת תלונה ליצירה. (סדנא מעשית)
- כל מפגש כולל לימוד להתנסות אישית וקבוצתית. הלימוד מעשיר ומקנה כלים יישומיים לחיים האישיים והמשפחתיים.

מבנה הסדנא: 4 מפגשים בני ארבע שעות אקדמיות כל אחד. אחת לשבוע בימי חמישי, החל מה- 21.5.2020, בין השעות 9.00-12.00. המפגשים יתקיימו באופן מקוון דרך פלטפורמת zoom .

תוכנית הסדנא:

| מס' המפגש ותאריך | נושא | פירוט כללי | סדנא בזמן המפגש |
|------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|----------------------|
| מפגש 1, יום חמישי, 21.5.2020 | ממשבר למנהיגות | מהו משבר? ומהי מנהיגות? 4 מצבי התנהגות ופעולה בעת | מצפן חווייתי להנהגה. |

| | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| | משבר. קשיים בהנהגה. ההסכמה להנהיג את עצמי ומשפחתי. | | בין השעות 9.00-12.00 |
| טיפול עצמי וויסות רגשי בעת קושי | עבודה מול רגשות כואבים. תהליך הטיפול העצמי. | התמרת כאב וקושי ליזמות | מפגש 2, יום חמישי, 4.6.2020 בין השעות 9.00-12.00 |
| מימון רגשי של תהליכי הגשמה | פירוק פרדגימות על רגשות קשים, תפיסת עולם תומכת בתהליכי הגשמה. | הגשמה ומוליכות רגשית | מפגש 3, יום חמישי 11.6.2020 בין השעות 9.00-12.00 |
| סיכום כל ההיבט המעשי של המפגשים | על הזכות ליצור מתוך אנרגיית כאב ואנרגיית ענג. לחיות שליחות כמנהיג | מנהיגות רוחבית- איך ליצור מתוך אתגר ומתוך ענג. | מפגש 4, יום חמישי 18.6.2020 בין השעות 9.00-12.00 |

מעט על המרצה:

גל נסים עמנואל, מייסדת תנועת מש"ה- מילים שעושות הבדל, לאמפתיה וחום אנושי העוסקת במניעת התאבדויות על ידי מעורבות קהילה.
גל פיתחה מתודת עבודה, לליווי אנשים במצבים של סיכון אובדני: מודל מת"ן לליווי אנשים במצבים קושי, מערך המושות. גל מבססת את משנתה על בסיס ידע מניסיון על רקע התנסות אישית, אבדן אחיה מושיק, ששם קץ לחייו בשנת 2015. כתוצאה מהאבל האישי והכאב הטרגי גל החלה לתמוך באנשים בסיכון אובדני והחלה לפתח משנה סדורה בנושא מניעת אובדן ושיהיה במרחב של קושי

עלות: ללא עלות. הסדנא ממומנת על ידי משרד הבריאות.

להרשמה: [לחץ כאן](#)