



מרחב מוגן

להתחבר, לאזן, להעצים

סדנת חוסן נפשי
מנהלות מש"א



קריסה של ביטחון קיומי

תחושת חוסר שליטה

הרמוניה מופרת כדי לבסס חדשה

עוגנים מתפרקים - דרוש שינוי

חוויות של קושי גדול, קיצון ואסונות

מה אפשר לעשות? - ניהול פנימי

מתוכו השפעה על הסביבה

שימוש בריבוע הקסם ככלי ליצירת
חוסן נפשי פנימי ומשם לאחרים.





חוסן תודעתי משפיע על חוסן נפשי
כיצד ליצור חוסן נפשי?

החזרת ההגה לידיים שלנו - עצירה
מעבר מתגובתיות ליוזמה

הכרה במצב הקיים, בהזדהות
ובהשפעה שלנו על הסביבה

מודעות וניהול יחסי גומלין עם מידע -
הכלה

דיאלוג פנימי - איך מרגישה?

מתן מקום ולגיטימציה לרגשות

עוגנים: נשימות. בקשת תמיכה.
אוכל שאוהבים. תנועה. ריקוד.



כיצד ניתן ליצור חוסן נפשי?

המרת משקל מהפער לרצון
מה הרצון? שליפה.

היזכרות בחוזקות ובשיאים
אומץ מול פחד - דוגמא: חרדה

מיקוד ב"מה" במקום "איך"
הפתרונות מגיעים.

מה התפקיד שלי? - איסוף.
כתובת, עוגן, עזרה לי ע"י האחרים.
דוגמא: משפחה במודל:



מודל מתוך "מימוש מועצם"
"מרכז לזוהאריה - בית לתהליכי התפתחות"