

Soft Spot

סילבוס מפגשים

#1 יש בן נקודת רון - איך למצוא את הסופט ספוט שלך

נבנה יחד את החלומות והחזון לתהליך המשותף, דרך היכרות ותיאום ציפיות

#2 לשים לב - איך למצוא יציבות בסערות החיים דרך תשומת לב אוהבת

נתרגל תשומת לב לא שיפוטית ונפתח גישה רכה ואוהבת כלפי עצמנו

#3 על כפיות, גזלנים ונדבנים - איך לנהל משאבי אנרגיה מוגבלים

נלמד על תאוריית הכפיות ואיך דרכה נוכל למפות את המשאבים והכוחות שלנו

#4 מעגלי הכאב - איך למצוא את הדרך החוצה

נבין את מנגנון הכאב ונלמד כלים לוויסות מערכת העצבים ולהפחתת סבל

#5 האישי הוא הפוליטי - איך אפליה מגדרית בבריאות קשורה לכאב הפרטי שלך

נעמיק בהבנת אפליה מגדרית במערכת הבריאות ונחבר בין החוויה האישית של חיים

עם מחלה שקופה לבין היבטים של פמיניזם ורפואה מגדרית

#6 מלחמה ושלוש - איך לחזק את מערכות היחסים שלנו

נלמד לתקשר טוב יותר את הכאב והקושי דרך חמלה עצמית ותקשורת מקרבת

#7 מפת דרכים - איך לנווט במערכת הבריאות

נמפה את הצרכים והחוזקות מול מערכת הבריאות, ונחזק את תחושת האמון בעצמנו

ובדמויות מיטיבות במערכת

Soft Spot

סילבוס מפגשים

#8 שיר פרידה – איך לתת מקום למה שאיבדנו

ניתן מקום לאבל על האובדנים שחווינו בעקבות המחלה, לצד טיפוח הודיה על מה שיש

#9 החיים כיצירה – איך לכתוב את הסיפור שלי מחדש

נשתמש בכלים נרטיביים לכתיבת הסיפור שלנו מחדש ולהענקת משמעות חדשה לחיים עם קושי בריאותי

#10 תמונת הגשמה – איך להגשים חלומות לצד מחלה שקופה

נתמקד בערכים, בחלומות ובתכנון פעולות לקראת חיים מלאים יותר

כל מפגש נמשך **75 דקות** וכולל:

צ'ק-אין – חיבור לעצמך ברגע הזה

לימוד – תוכן, השראה וכלים מעשיים

תרגול חווייתי – דרך כתיבה, מדיטציה או דימיון מודרך

שיתוף ועיבוד

תרגולי בית להעמקה בנושא