



התמודדות עם לחץ וסטres כלים אופרטיביים בשיטת NLP

מנחה: מיכל בן ישי

מטרות הסדנה:

- ◀ להבין מה משפיע על המצב הרגשי שלנו ובאופן זה להתכוון לשיפור המצב הרגשי.
- ◀ להבין מה גורם לנו לסטרס ולחץ ומה קורה לנו במוח כשאנו חווים מצבי סטרס, לחץ וחרדה.
- ◀ מהי טראומה, איך נוצרת ואיך ניתן לצמצם את תופעת ה-P.T.S.D.
- ◀ להיות ערים לתופעות הפיזיולוגיות בעת החשיפה לאירועים מעוררים מצבים אלו וע"כ להבין אותם ולא לחשוש מהם.
- ◀ ללמוד דרכי התמודדות עם מצבי לחץ וסטres ואיך אנו מפעילים את כפתורי ההרגעה בגוף.

יום ראשון | 23.6.24 | 12:00-13:30

הסדנה הינה **פרונטאלית במכללה** ומותנית ברישום מראש