



התמודדות עם לחץ ושחיקה

סילבוס הקורס

1. כלים קוגניטיביים רגשיים להתמודדות עם מצבי לחץ שחיקה:

- ✦ פיתוח חשיבה חיובית ותרגילים בהעצמת ה"אני"
- ✦ כלים בחשיבה יצירתית
- ✦ חשיבות תהליך הלמידה
- ✦ היכרות עם אפליקציות לפיתוח חשיבה
- ✦ כלים באינטליגנציה רגשית תוך אישית

2. יצירת הנעה ומוטיבציה כמוטיב להתמודדות עם שחיקה:

- ✦ אחריות אישית בפיתוח אישי – חיזוק בכניסה לתהליך למידה חדש
- ✦ יצירת מעגלים חברתיים תומכים

3. גיבוש פנאי וסדר יום איכותי:

- ✦ שילוב עבודה / בית / משפחה מורחבת
- ✦ היכרות עם אפליקציות אינטראקטיביות מרגיעות
- ✦ גיבוש ופיתוח אופק חדש – התנדבות, תחביבים ופעילויות בעלות משמעות

4. נפש בריאה בגוף בריא:

- חשיבות הפעילות הגופנית כחלק מאורח חיים בריא
- מה מתאים לי ומה ניתן לעשות עצמאית או באופן קבוצתי
- טכניקות מרגיעות בשעת לחץ ומתח
- מדיטציה ודמיון מודרך