



תכני הקורס -

- מפגש 1- מפגש פנים אל פנים: התמקדות בקבוצה בעת חירום
- מפגש 2- מפגש מוקלט: מהי קבוצה? הגדרות וחמשת המאפיינים
- מפגש 3- מפגש מוקלט: ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה
- מפגש 4- מפגש מוקלט: שלוש רמות התמקדותיות - רוח, נגיעות התמקדותיות ותהליך מלא
- **מפגש 5- מפגש מוקלט: יישומים של התמקדות בקבוצות - וויסות**
- מפגש 6- מפגש מוקלט: יישומים של התמקדות בקבוצות - המשך
- מפגש 7- מפגש זום: מהי התמקדות בפשטות + שאלות תשובות
- מפגש 8- מפגש מוקלט: התנגדויות בקבוצה
- מפגש 9- מפגש מוקלט: בניית תוכנית הקורס שלכם
- מפגש 10- מפגש פנים אל פנים: הצגת הקורס שלכם בקבוצה וסיום הקורס שלנו





מה בשני המפגשים הבאים ?

במפגש זה נעסוק ב:

- ויסות אישי וקבוצתי

במפגש הבא בקורס נעסוק:

1. יצירת מצבים תחושתיים- העלאת זיכרונות וסיטואציות מהעבר
2. עיבוד מצבים מורכבים בהווה
3. שילוב טכניקת "עבודת כסאות"
4. אינטגרציה של התמקדות- כלים השלכתיים



המרכז להכשרת
מטפלים בהתמקדות

ויסות אישי וקבוצתי

ויסות- אינטגרציה בין שלושת חלקי המוח (הניאוקורטקס, המערכת הלימבית וגזע המוח).
מטרת הוויסות- ליצור עוגן, כך שבמצבים של עוררות יתר והצפה תמצא הדרך להרגיע את המערכת העצבית "הטעונה" ולהחזיר עצמנו **לאיזון, לנשימה ורגיעה.**
דימוי- כד שאנו ממלאים בו מים גם כשהוא כבר מלא ← ואז הם גולשים.
הויסות מאפשר ליצור "אי של רגיעה" בתוך ים של כאוס.



המרכז להכשרת
מטפלים בהתמקדות

משאבים

נשאף להביא משאבים **מרגיעים, מאזנים ומווסתים**.

הדבר החשוב הוא לשאול על התחושה המורגשת ולקרקע אותם במערכת הגופנית. נשאל:

- מה **ההרגשה** שהמשאב מעלה?
- מה **המילה** שמתארת אותה?
- איך **הגוף** מגיב לזה? איפה זה בגוף?
- **הזמנה לשהייה**
- מה קורה בנשימה כעת? ומה קורה בגוף? (לשהות עם השינוי)

*המלצה- מאמר "מודל הסולם" באתר "פסיכולוגיה עברית" (או בלשונית מאמרים באתר).

אילו תרגילים לוויסות נכיר במפגש?

1. מקום נוח בגוף
2. דמיון מודרך ממשאב
3. הנחייה להעמקת הנשימה
4. מגע עצמי: מגע ידיים בטן ובית חזה, מגע זרוע ולב
5. מגע בזוגות: מגע ברכיים, מגע כפות ידיים, מגע מאסף גבולות ומקרקע
6. מגע קבוצתי: מעגל מגעים בגב (מגרפות, סכינים, כפות, מים, נוכחות)



מטלת בית לקראת המפגש הבא :

- תרגל/י כל אחת מהאפשרויות עליהן דיברנו בהנחיה של אדם נוסף או במסגרת קבוצת אנשים.
- אפשר להזמין לתרגול ילדים, משפחה, חברות, חברים, קולגות.
- בסיום התרגול- תנחו את האדם או הקבוצה לומר מה ההרגשה שלו? ואיך הגוף שלו עכשיו?



מה במפגש הבא ?

במפגש הבא נמשיך עם היישומים ההתמקדותיים בקבוצה. נדבר על יצירת מצבים תחושתניים ע"י העלאת זיכרונות וסיטואציות מהעבר או מההווה הקיים עכשיו, נלמד גם על שימוש בהתמקדות בעבודת כסאות ונזכיר גם כלים השלכתיים.

