בית**היזברות**
קורסים וסדנאות מבית טוב

-סילבוס-

קורס פסיכותרפיה וייעוץ

01 | **מבוא לנפש האדם:**
מיפוי חלקי הנפש (שכל, רגש, דמיון ורצון)
הבנת מנגנון היווצרות החוויה הפנימית
והקשר הדינמי בין מחשבה, רגש והתנהגות בפועל

02 | **מבנה האישיות והזהות:**
זיהוי דפוסים פנימיים, פיצוח הדרך שבה נבנים
הרגלים נפשיים, ומיפוי אמונות היסוד
המנהלות את הזהות העצמית

03 | **חרדה - הבנת מנגנון השורש:**
ניתוח פיזיולוגי ורגשי של תגובות הגוף,
הבחנה מדויקת בין פחד ממשי לפחד מדומיין,
והבנת תהליכי הימנעות המעצימים את הקושי

04 | **בירור וכלים יישומיים בחרדה:**
בניית תוכנית חשיפה הדרגתית, שינוי וארגון של
קו המחשבה, וטכניקות נשימה וויסות
לשבירת מעגלי חרדה

05 | **לחץ וסטרס במציאות המודרנית:**
זיהוי גורמי לחץ מודעים וסמויים, ניתוח השפעת
עומס רגשי מתמשך על כוחות הנפש,
ומודלים לתפקוד גבוה תחת לחץ

06 | **ניהול סטרס ויצירת איזון:**
ארגז כלים יישומי להרגעה והפחתת מתח,
קביעת סדרי עדיפויות מנטליים, ובניית
שגרה מאזנת המייצרת יציבות פנימית



לגעת בנפש

בית**היזברות**
קורסים וסדנאות מבית טוב

-סילבוס-

קורס פסיכותרפיה וייעוץ

07 | **דיכאון ומצב רוח מדוכדך:**
הבנת המנגנון הנפשי של תגובות לאובדן, התמודדות עם ירידה באנרגיה חיונית, ופירוק המעגל השלילי הסגור

08 | **אסטרטגיות ליציאה מקיפאון:**
עקרון "פעולה לפני רגש", יצירת תהליכי משמעות אישיים, וחיזוק כוחות נפש פנימיים ליציאה מדפוסים מעכבים

09 | **דימוי עצמי והערכה:**
כיצד נבנית הערכה עצמית, נטרול מנגנוני ביקורת פנימית והשוואות מזיקות, והפרדה בין זהות מהותית להצלחות חיצוניות

10 | **בניית ערך עצמי יציב:**
כלים פרקטיים לקבלה עצמית, שינוי השיח הפנימי המעכב, ושימוש בהצלחות ממוקדות כעוגן חיובי לשינוי המציאות

11 | **התגברות על דחיינות ובניית התמדה:**
פיצוח הסיבות המניעות את האדם לדחות משימות, פחד מהפער בין תכנון לביצוע, והתמודדות עם עומס נפשי ואשליית הרגש

12 | **מחשבות טורדניות:**
מעבר לשיטת הפעולה המיקרוסקופית, הטמעת מחויבות אישית מבוססת משמעת, שבירת חסמים ורכישת כלים להתמדה



לגעת בנפש

בית**היזברות**
קורסים וסדנאות מבית טוב

סילבוס

קורס פסיכותרפיה וייעוץ

13 | **מחשבות טורדניות:**
ניתוח מנגנון המחשבה החוזרת והלופ המחשבתי,
הבנת ניסיונות השליטה המחמירים את המצב,
ופירוק מעגל הטורדני

14 | **עבודה מודעת עם מחשבות:**
פיתוח גישת קבלה במקום מלחמה,
טכניקות לניתוק הזדהות אוטומטית עם המחשבה,
והפחתת עוצמת הגירוי לחזרה מלאה לתפקוד

15 | **התמודדות עם משברים וחוסר ודאות:**
ניתוח מצבי משבר, כאב ושינויים פתאומיים בחיים,
וכלים ממוקדים לשמירה על עוגנים יציבים
במציאות משתנה

16 | **צמיחה והתפתחות מתוך קושי:**
מציאת משמעות וכיוון מתוך משבר,
בנייה מחדש של מבני חיים פגועים,
וחיזוק הזהות והחוסן בעקבות אתגרים

17 | **בעיות נפשיות ומבט עומק:**
הבנת המושג "בעיה נפשית" בראי
המידות והאישיות, הבחנה בין סימפטום
חיצוני לשורש פנימי,
והנפש כתגובה וכמסר לקושי



18:30 התכנסות
19:00 תחילת המפגש

לגעת בנפש