

נושא הקורס: מסע העצמה מרתק - להתבונן ולחשב מסלול מחדש...

אתגרי הגיל השלישי: סבתאות, התמודדות עם דאגה, העצמה וצמיחה אישית ועוד

מרצה: ד"ר שחר צדוק

הקורס יתקיים בימי ב' בין השעות: 12:00-13:30.

עלות הקורס: 650 ₪ לסמסטר

במה יעסוק הקורס?

יותר מתמיד הפרישה לגמלאות מאפשרת מימוש עצמי, הזדמנויות חדשות לצד התמודדות עם אתגרים החל מדאגה וחרדה בגיל השלישי ועד לסבתאות בעידן הפוסט מודרני.

מחקרים מראים שעם עליית תוחלת החיים נדרשת התבוננות על איכות החיים – שילוב שכזה מאפשר אריכות ימים ושנים תוך בריאות נפשית ופיזית.

כמו כן הקידמה והטכנולוגיה מביאות איתן שינויים באורח החיים שהופך ונהיה תובעני ותחרותי יותר וההתמודדות עם הדור הצעיר יותר (הילדים הבוגרים שלנו) המכונה דור ה-Y מאתגר יותר: הם עובדים אחרת, לומדים אחרת, צורכים, מבליים ומגדלים ילדים אחרת. כל זה משפיע על עולם המבוגרים ועל התא המשפחתי.

קורס זה הוא "מסע העצמה מרתק" המשלב בין מתודות גוף ונפש שיאפשרו לכם לשפר את תחושת האושר, ההתמודדות עם אתגרים ואף את היכולת לשפר את התקשורת הבינאישית במשפחה ובחברה.

הלמידה מועברת באופן חוויתי, מרגש ומהנה באמצעות פעילויות חווייתיות, צפייה בסרטים, דמיון מודרך, קלפי מודעות, מקורות אקדמיים, יהודיים ועממיים, דיון ועבודה בקבוצות.

סמסטר ב' (מס' הקורס: 01-218-25)

- אימון Coaching לפיתוח חוסן נפשי
- פיתוח כלים לתקשורת אפקטיבית
- כיצד מתמודדים עם "הילד בן 30" – על בגרות מעוכבת בדור ה-Y
- דור ה-Y מגדל ילדים - אתגרים בסבתאות בעידן הפוסט מודרני
- ניהול זמן נכון ככלי לרווחה נפשית מיטבית
- על משמעות וסיפוק בגיל השלישי כמקדם רווחה נפשית
- מדיטציה ככלי לשלווה פנימית לפיתוח אינטליגנציה תודעתית
- משלי חז"ל ומקורות מהיהדות להעצמה אישית ורוחנית
- סיכום חגיגי עם המופע - "סבתאות מיוחדת במינה"

סמסטר ב' - 5.3.18, 12.3.18, 19.3.18, 9.4.18, 16.4.18, 23.4.18, 30.4.18, 7.5.18,
11.6.18, 4.6.18, 28.5.18, 14.5.18

יתכנו שינויים בנושאים ובתאריכי ההרצאות!