



חמלה עצמית

להורים בעת מעבר

בהנחיית יפית אורבך ומיטל רונן



יפית אורבך

B.Ed בחינוך, טיפול וסיוע באמצעות בעלי חיים
M.A בהנחיית קבוצות באוניברסיטת חיפה,
דוקטורנטית בתחום קבוצות חמלה עצמית להורים
בחוץ לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת
חיפה. מוסמכת להנחות וללוות קבוצות.



מיטל רונן

B.A בפסיכולוגיה מורחבת באוניברסיטה הפתוחה
M.A בהנחיית קבוצות באוניברסיטת חיפה.
דוקטורנטית בתחום קבוצות חמלה עבור מתמודדי
נפש, בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת אריאל
בשומרון. מוסמכת להנחות וללוות קבוצות.

בימים אלו אנו חווים אסון לאומי ואישי
המשפיע על כולנו.

מצב זה דורש מאיתנו למצוא כוחות נפש
וחוסן, להתמודד עם רגעים של קושי ועם
הרגשות שאנו חווים.

לשם כך אנו מזמינות אתכם הורים ובני.ות
זוג לחיילים ומילואימניקים, להשתתף
בקבוצות לטיפול חמלה עצמית, בהן
תקבלו ידע וכלים להתמודדות חומלת עם
עצמכם ועם אחרים וכלים להתמודדות
עם קושי ומשבר, כל זאת בתוך קבוצה
תומכת ומכילה.

הסדנה כוללת 4 מפגשי זום

< ראשון 07.01.24 | 20:00 < ראשון 14.01.24 | 20:00
< ראשון 21.01.24 | 20:00 < ראשון 28.01.24 | 20:00

שעה וחצי כל מפגש
שימו לב, מספר המקומות מוגבל.
ניתן לצרף את בן.ת הזוג.

להרשמה <



People Organization Team ILPS