

סדנה לטיפוח והרחבת ה Self-Compassion (חמלה-עצמית)

חמלה-עצמית היא גישה בריאה ליחסים עצמיים תוך שימוש בשיח פנימי נדיב ומיטיב עם העצמי, הכוללת הכרה וקבלת המציאות כמו שהיא והגברת היכולת להגיב ביעילות בכל מצב נתון. חמלה-עצמית הוכחה מחקרית כמחזקת חוסן אישי, מגבירה איכויות הרגעה עצמית המעוררות יכולות גדולות יותר לאינטימיות, וויסות יעיל של רגשות, תחושה של איזון, בהירות, פתיחות, שמחה, חופש, גיבוש ציפיות עצמיות מציאותיות, פיתוח גבולות ואיזון בין צרכים.

הסדנה מתקיימת פעם בשבוע, 14 מפגשים, שעתיים למפגש. במהלך הסדנה נאמן את "שריד החמלה" ואת יכולת הקשיבות (מיינדפולנס), תוך הקניית כלים ותרגול התמודדות יעילה עם קולות הביקורת והשיפוטיות העצמית, אשמה, תפישות מגבילות, חרדות ופחדים, לשם שיפור מערכות יחסים (פנים וחוץ), הגברת החוסן הנפשי הרווחה והבריאות הנפשית והפיזית.

תכני הסדנה מבוססים על מחקרים מתחום החמלה, חמלה עצמית, הערכה עצמית, מדיטציה ועוד; כלים אימוניים מתורות המזרח (בודיהיזם) והרוח; כלים המניעים לשינוי מתחום הטיפול הקבוצתי והפסיכולוגיה החיובית.

- סדנאות נפתחות באופן שוטף ומתפרסמות [בלוח המודעות באתר](#).
- עלות הסדנה היא 1400 ש"ח.