

תמונה שמתקשרת מיד לסביבת בית הספר ומראה את הכאב והצורך

# עובד כמו קסם!

סדנת EFT לצוותי חינוך והוראה

בואו להכיר כלי אפקטיבי, מוכח מחקרית וקל ליישום המתאים להתמודדות עם רגעי משבר, סטרס וכאב פיזי.



כפתור  
"מרחף"  
לאורך כל  
העמוד כולו

אם הייתי אומרת לכם/ן שיש כלי פשוט שעובד כמו קסם ומסייע **להפחתת סטרס** ברמה מיידית ובזמן קצר, כלי שמקל על **כאבים פיזיים** (כמו כאב ראש, מיגרנות, כאבי צוואר ועוד) ועל **כאבים רגשיים** (כמו תחושות כעס, ייאוש, כבדות, עייפות, דכדוך ועוד) כלי שימנע מכם/ן לפעול **בתגובתיות יתר וממקום אימפולסיבי** (ואז להצטער על כך) כלי שלא צריך בשביל להפעיל אותו יום לימודים ארוך, מכשירים מיוחדים או תרופות, כלי **שלא עולה כסף** ונמצא בכפות הידיים שלכם (פיזית ומטאפורית)

## הייתם/ן מאמינים לִי???

שמחה להכיר, אני איריס קורן, מנהלת בכירה בשירות המדינה, בעלת תואר MBA במנהל עסקים, מוסמכת בהנחיית קבוצת מטעם מכללת אורנים. מרצה ומנחת סדנאות בשיטת "רפא את חיך" של לואיז היי, פסיכותרפיסטית ומטפלת מוסמכת EFT מעל ל- 5 שנים אני מלווה אנשים, בתהליכים של שינוי, ריפוי וחיזוק פנימי. את הסדנה המוצעת התחלתי לפתח כמנהלת בעבורי ובעבור העובדים והלקוחות שלי במרחב הציבורי (מרחב בו הסטרס, האתגרים והשחיקה נוכחים בכל יום) וכשראיתי שהיא אכן עובדת כמו קסם! מתניעה תהליכים אישיים וקבוצתיים ויוצרת שינוי מבורך, החלטתי להרחיב את מעגלי ההשפעה ולהציע את הסדנה גם לקהלים נוספים. **הבחירה בצוותי ההוראה והחינוך הייתה בעבורי טבעית ומדויקת שכן אני רואה בכם/ן חוליה משמעותית ועוצמתית במבנה החברה כולה ואני דאוגה ועצובה לנוכח האתגרים, השחיקה, רמות הסטרס בהם אתם/ן נתונים בכל יום, והתהום שהולכת ומעמיקה ביניכם/ן ובין ההורים והתלמידים. מתוך כך אני רואה בהנחלת הכלים שברשותי זכות ושליחות גדולה.**

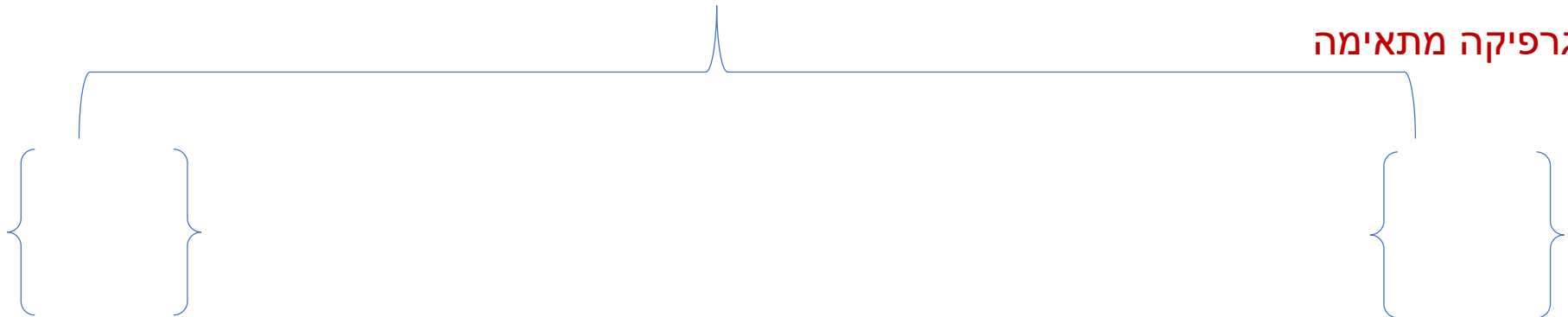
תמונה של איריס



## מה זה בכלל EFT?

שיטת EFT (Emotional Freedom Technique) היא טכניקה עדינה, מבוססת מחקר, המשלבת גירוי נקודות אנרגיה לשחרור מהיר של עומס רגשי ומתחים. זוהי הדרך המהירה והפרקטית ביותר להעניק לעצמנו **שליטה רגשית** וכלים לשימוש עצמי ומיידי (אין לכם/ן מושג כמה פעמים שמעתי בקצה ההתנסות בשיטה את המילים: "וואו, זה באמת עובד. זה כמו קסם!", ובגלל ששמעתי אותן אינספור פעמים (וגם מא.נשים מאוד ציניים וסקפטיים) החלטתי לקרוא כך לסדנה שלי.

**איזו תועלת מיידיית הסדנה מביאה איתה לצוותי הוראה וחינוך?**



## ברמה הארגונית:

שיפור החוסן בצוות: בניית חוסן פנימי ומניעת שחיקה וצמצום היעדרויות  
אקלים מיטבי: יצירת סביבת למידה רגועה יותר על ידי הורדת מפלס הלחץ.  
השבת המשמעות: חיבור מחדש לשליחות עלייה באנרגיות ושיפור שביעות הרצון.

## ברמה האישית:

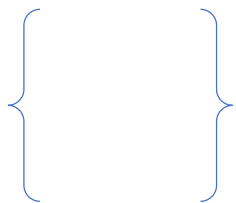
הפחתת לחץ מיידית: כלי ל"איפוס" עצמי תוך דקות. לשימוש עצמי בהפסקה, לפני שיעור או פגישת הורים.  
ויסות רגשי מול אתגרים: מעבר לתגובות רגועות יותר במצבי לחץ וקונפליקט.  
חיזוק ביטחון עצמי: הגברת תחושת המסוגלות והנוכחות האנרגטית בכיתה

לשלב עם תמונת השראה וכיתוב יפה ומעוצב

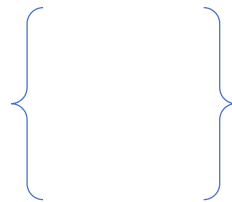
מורה שטוב לו, יוצר כיתה שטוב בה. וכיתה שטוב בה- יוצרת עולם טוב יותר.

# מה אני מציעה?

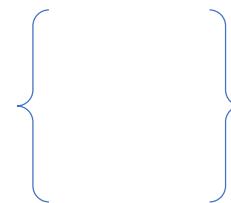
אינפוגרפיקה מתאימה



**תוכנית מותאמת**  
תוכנית ארוכת טווח  
לרווחה ארגונית,  
בהתאם ליעדי בית  
הספר



**סדרת מפגשים**  
סדרה תהליכית לבניית  
חוסן, עיבוד עומסים,  
יצירת גבולות ושינוי  
הרגלים רגשיים  
משך הסדרה: 4 מפגשים  
(בני שעתיים כל אחד)



**סדנה חד פעמית**  
מפגש ממוקד, חוויתי  
ומעורר השראה עם  
כלים לשימוש מידי  
משך הסדנה: שעתיים

וזוהו, לא משנה לי מה תהיה הבחירה שלכם/  
אני בכל מקרה אשמח לצאת לדרך משותפת, לסייע ולהטיב.

תיבת צור קשר

איריס קורן      מושב.....      טלפון.....      מייל.....

תמונה ועיצוב מעורר השראה לפוטר תחתון