

תמונה שמתקשרת מיד לסביבת בית הספר ומראה את הכאב והצורך

עובד כמו קוסם!

סדנת EFT לצוותי חינוך והוראה

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



כפתור
"מרחף"
לאורך כל
העמוד כולם

אם הייתה אומרת לכם/ן שיש כל' פשוט שעובד כמו קסם ומס'יע **להפחחת סטרס** בrama מיידית ובזמן קצר,
כל' שמקל על **כאבים פיזיים** (כמו כאב ראש, מיגרנות, כאבי צוואר ועוד)
ועל **כאבים רגשיים** (כמו תחושות כאס, "יאוש, כבדות, עייפות, דכדור ועוד)
כל' שימנע מכם/ן **לפועל בתגובהיות יתר וממוקם אימפלטיבי** (ואז להצטער עלך)
כל' שלא צריך בשайл להפעיל אותו יומם לימודים ארוך, מכשירים מיוחדים או תרופות,
כל' שלא עולה כסף ונמצא בכפות הידיים שלכם (פיזית ומטאורית)

היתם/ן **מאמינים** לי???

שמעה להכיר, אני איריס קורן, מנהלת בכירה בשירות המדינה, בעלת תואר MBA במנהל עסקים, מוסמכת בהנחיית קבוצת מטעם מכללת אורנים. מרצה ומנחת סדנאות בשיטת "רפואה תחיה" של לואיז היי, פסיכותריפיסטית ומטפלת מוסמכת EFT
על ל- 5 שנים אני מלאה אנשים, בתהליכיים של שינוי, רפואי וחיזוק פנימי.
את הסדנה המוצעת התחילה לפתח כמנהלת בעברית ובעבר העובדים והלקחות שלי במרחב הציבורי (מרחוב בו הסטרט, האתגרים והשחיקה נוכחים בכל יום) וכשראית שhai אכן עובדת כמו קסם! מתניתה תהליכיים אישיים וקבוצתיים ויצירת שינוי מבורך, החלטתי להרחיב את מעגלי ההשפעה ולהציג את הסדנה גם לקהלים נוספים. **הבחירה בצוותי ההוראה והחינוך** הייתה בעבורו טבעי ומדוקדק שכן אני רואה בכם/ן **חוליה משמעותית ועוצמתית** במבנה החברה כולה ואני דאגה ועכובה לנוכח האתגרים, השחיקה, רמות הסטרס בהם אתם/
נתונים בכל יום, והתهامם שהולכת ומעמיקה ביןיכם/ן ובין ההוראים והתלמידים.
מתוך כך אני רואה בהנחלת הכלים שברשותי זכות ושליחות גדולה.

תמונה של איריס



לקרת תמונות מתוך סדנאות והרצאות

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 והפרקטיבית ביותר להעניק לעצמנו **שליטה רגשית** וכליים לשימוש עצמי ו מיידי (אין לך/ אין לך/ מושג כמה פעמים שמעתי בקצת התנסות בשיטה את המילים: "וואו, זה באמת עובד. זה כמו קסם!", ובגלל שימושו אותן אינספור פעמים (וגם מאנשיים מאוד ציניים וסקופטיים) החלמתי לקרוא כך לסדרה של).

איזה תועלת מיידית הסדנה מביאה איתה לצוותי הוראה וחינוך?

אינפוגרפיקה מתאימה

ברמה האישית:

הפחתת לחץ מיידי: כל "איפוס" עצמי תור דקוט. לשימוש עצמי בהפסקה, לפני שיעור או פגישת הורים.

יסות רגשי מול אטגרים: מעבר לTAGיות רגועות יותר במצבו לחץ וקונפליקט.

חיזוק ביטחון עצמי: הגברת תחושת המסוגלות והנוכחות האנרגטית בכיתה

ברמה הארגונית:

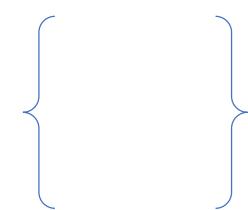
שיפור החוסן במצוות: בניית חוסן פנימי ומניעת שחיקה וצמצום היעדרויות
أكلים מיטבי: יצרת סביבת למידה רגעה יותר על ידי הורדת מפלס הלחץ.
השבת המשמעות: חיבור מחדש לשילוחות עלייה באנרגיות ושיפור שביעות הרצון.

לשלב עם תמונה השראה וכתיבה יפה ומעצב

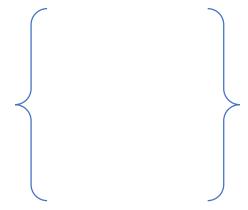
מורה שטוב לו, יוצר כיתה שטוב בה, וכיתה שטוב בה – יוצרת עולם טוב יותר.

מה אני מציעה?

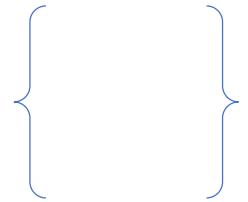
אינפוגרפיקה מתאימה



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



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



סדנה חד פעמית
מפגש ממוקד, חוויתי
ומעורר השראה עם
כליים לשימוש מיידי
משך הסדנה: שעתיים

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

תיבת צור קשר

אריס קורן מושב מיל טלפון

תמונה ועיצוב מעורר השראה לפוטר תחתון