

פסיכולוגיה רוחנית 1:1

ברוך בואך לקורס פסיכולוגיה רוחנית 1:1 אנו שמחים שאת/ה לוקח/ת חלק במסע... בדף שלפניך ריכזנו עבורך מידע שכולל פירוט על מבנה הקורס, פגישות האימון, זמני פתיחת השיעורים, והתכנים הנלמדים.

המטרה של התוכנית הנה לאפשר לך לעבור תהליך אישי והתפתחותי בהתאמה אישית ובקצב שמתאים לך, יחד עם למידה של הקווים המנחים של הפסיכולוגיה הרוחנית. שני אמצעים עומדים לרשותך: פגישות אימון אישיות בשיטת הפסיכולוגיה הרוחנית + תוכנית אינטרנטית נגישה, אינטראקטיבית, ומקיפה שנבנתה בייחוד ללימוד עצמי.

1. התוכנית המקוונת - בתכנית נלמדים העקרונות הבסיסיים של הפסיכולוגיה הרוחנית, כלים ומיומנויות בסיסיות ובנוסף מיושמים על שני תחומים עיקריים בחיים: תחום ההגשמה המקצועית ותחום מערכות היחסים. התוכנית בנויה ומחולקת לארבעה חלקים. כל חודש יפתח עבורך שיעור חדש אשר יתמקד בתחום אחר של הפסיכולוגיה הרוחנית וייתן לך צעדים פשוטים ומשימות לתרגול.

2. פגישות אימון (למי שבחר באופציה) - ברגע הצטרפותך לקורס ובהתאם לצרכיך והעדפותיך יותאם לך מאמן או מאמנת אישיים אשר ילוו אותך בכל נושא שבו תבחר. לעבוד עליו. פגישות האימון האישיות מתקיימות עם מאמני פסיכולוגיה רוחנית בקליניקת המאמן או לחילופין בשיחת וידאו (דרך אפליקציית ZOOM)

הודעה בדבר פתיחת הקורס תשלח עבורך בכתובת הדוא"ל שאיתה נרשמת.

החלקים המקוונים בנויים כך:

1. לימוד נושא

2. לימוד כלים ומיומנויות

3. הדרכה כיצד לתרגל כלים אלו וקבלת משוב על התרגול.

**** החלקים המקוונים הנם אינטראקטיביים, בנויים בעיקרם על סרטוני וידאו ומצגות ומשולבים בעזרים**

שהעלנו עבורכם לרשת.

התכנים הנלמדים

תוכן	רשימת הנושאים הנלמדים
<u>חודש 1</u> מבוא לפסיכולוגיה רוחנית הכרות עם מושגים בסיסיים בפסיכולוגיה רוחנית איך אני רואה את הסאב טקסט של החיים שלי? הבנה של איך החוויות החיצוניות, ובמיוחד מה שמטריד אותי בהן, הן שיקוף של מציאות פנימית שלי ומה המקור שלה. מהן המיומנויות הבסיסיות לתקשורת בריאה במערכות יחסים? איך אפשר ליצור תקשורת בהירה ואפקטיבית עם כל מה שאנחנו באים איתו במגע? וע"י כך להבריא ולהעצים מערכות יחסים אישיות ומקצועיות. איך אני יכול/ה לשנות את הקשר שלי לאנשים אחרים ולעצמי על מנת לחוות יותר שלוה, קבלה ואושר בחיי היום יום. * תרגול כלי התקשורת באופן מעמיק, יישום הלימוד על חברים וקרובי משפחה.	תרגול כלים בסיסיים באמנות התקשורת
<u>חודש 2</u> הגשמת מטרות איך נגשים את החלומות העמוקים שלנו בקלות מבלי לשחוק את עצמנו או לעורר התנגדויות פנימיות או להגיע רק לתוצאות חלקיות?	

מדוע פעמים רבות כשמנסים להתקדם לקראת הגשמה, לא מצליחים להשלים את הדרך? ואיך אפשר להתגבר על דפוסים של דחינות, ושל חוסר בטחון. <u>מהם שיפוטים ואיך הם הגורם לתעוקה בחיים שלנו?</u> ההבדל בין שיפוט, שהוא פרשנות שלילית של המציאות, להערכה, שהיא כלי אובייקטיבי וחשוב לקבלת החלטות. <u>חופש אמיתי הוא שחרור מפרשנות שלילית</u> מהי סליחה על שיפוטים ומדוע הוא כלי משמעותי לשחרור וחופש אישי. איך ננקה את הראש מהרעש המכביד עלינו ונאפשר לעצמנו ליצור ממקום נקי ושקט יותר. * קבלת הדרכה לתרגול הכלים וקבלת משוב. <u>יצירת סצנה האידיאלית</u> איך יוצרים עתיד מרגש בכל תחומי החיים דרך עבודה עם השדה האלקטרו-מגנטי. בניית סצנות אידאליות להגשמת המטרות שלנו ב2 תחומים שונים וקבלת משוב.	הגשמה – והצלחה מקצועית תרגול של כלים מתקדמים בפסיכולוגיה רוחנית
--	---

חודש 3 <u>העמקה בתיאוריה ובהתפתחות הפסיכולוגיה הרוחנית עם התמקדות בשיטת PCA - גישה שהאדם במרכזה של קרל רוג'רס.</u> איך לצאת מעמדת הקורבן החמקמקה והערמומית שהאגו חוזר אליה כל פעם שאנחנו רוצים להתפתח? <u>מה מפעיל אותנו באופן רגשי?</u> כיצד לשים לב לכך ומה עלינו לעשות כדי לשנות זאת? * קבלת הדרכה ומשוב אישי על יישום אחד הכלים החשובים ביותר בפסיכולוגיה רוחנית – לקיחת אחריות.	איך מנתקים תלות - משנתו של ד"ר קארל רוג'רס תרגול של כלי מתקדם ומשמעותי בפסיכולוגיה הרוחנית
חודש 4 <u>איך ננהל רגשות במקביל לניהול חזון במערכת יחסים?</u> איך לא לוותר על עצמי מול האחר ולא להיכנע מול קשיים שצצים במערכות יחסים קרובות. חיבור למטרה עמוקה יותר של תפקיד מערכות היחסים הקרובות בחיינו, דרכם נלמד להכיר את עצמנו ובעיקר חלקים שאנחנו מנסים להסתיר. <u>עבודה עם השלכה</u> כיצד קורה שכאשר קשה לנו להודות בתכונות בעייתיות אצלנו אנחנו רואים אותם אצל אחרים ושופטים אותם, ואיך להרגיש דרך זה שלמים עם עצמנו? * תרגול וקבלת משוב על שימוש בכלי המדהים של השלכה.	מערכות יחסים כלים: השלכה, השלכה חיובית