



מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center

המקום בו הגוף והנפש נפגשים

התמקדות - ירדן כרם, ימי ב', 17:30 - 20:30		
התמקדות סמסטר א'		
מפגש 1	2.11.20	מהי ההתמקדות? מה מטרתה? מושגי היסוד והפילוסופיה של גישת ההתמקדות
מפגש 2	9.11.20	שפת הנוכחות - The presence language היכולת "להיות ברגע" מתוך עמדה של קשיבות וקבלה ולאפשר למתמקד להיות בהווה על מנת לאפשר לתחושה להתהוות ולעלות למודע
מפגש 3	16.11.20	החשיבות הטיפולית של ההדהוד ועקרונות ההדהוד – א
מפגש 4	23.11.20	עקרונות ההדהוד והעקרונות המנחים להקשבה – ב' + השימוש במילה "משהו" + איך מהדהדים דימוי + מה עושים כאשר מגיעים כמה נושאים
מפגש 5	30.11.20	הכרות עם 4 השלבים של סשן התמקדות, ולמידה של הנושאים הבאים: הפאזזה, שלב "הכניסה לגוף", ושלב יצירת המגע עם התחושה - ההכרה בתחושה, תיאור התחושה + התחושה אודות התחושה
מפגש 6	7.12.20	שלב יצירת המגע עם התחושה: אמירת השלום וההתייידדות עם התחושה + העמקת המגע
דילוג	חנוכה 14.12.20	
מפגש 7	21.12.20	העמקת המגע – הזמנות נוספות + התמקדות על תחושות חיוביות והיכולת להעמיק בהן
מפגש 8	28.12.20	ההזמנות של סוף הסשן
מפגש 9	4.1.21	יחסים בעולם הפנימי: כיצד ההתמקדות חושפת דחפים מובלעים וחששות מודחקים
מפגש 10	11.1.21	מה קורה כאשר מגיע כלום + התמודדות עם קשיים בתהליך + "סולו פוקוסינג"
מפגש 11	18.1.21	איך מסבירים את ההתמקדות לאדם שלא מכיר – סשן ראשון בהתמקדות ללקוח
מפגש 12	25.1.21	סיכום סמסטר א
דילוג	1.2.21	



מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center

המקום בו הגוף והנפש נפגשים

התמקדות סמסטר ב' (הסמכה)		
מפגש 1	8.2.21	"המבקר הפנימי" - הקשבה ושיח עם החלק התוקף
מפגש 2	15.2.21	המבקר הפנימי" – הבנה של החלק המותקף"
מפגש 3	22.2.21	טראומה – מהי טראומה ומה קורה בגוף באירוע טראומטי, מושגי יסוד
מפגש 4	1.3.21	טראומה – פריקת אנרגיה טראומטית מהגוף
מפגש 5	8.3.21	טראומה - פריקה של אנרגיה טראומטית מהגוף (המשך)
מפגש 6	15.3.21	טראומה – שילוב עבודה במצבי טראומה בסשן של התמקדות
דילוג	22.3+29.3.21	
מפגש 7	5.4.21	קבלת החלטות
מפגש 8	12.4.21	קבלת החלטות
מפגש 9	19.4.21	חסימה לפעולה
מפגש 10	26.4.21	חסימה לפעולה
מפגש 11	3.5.21	התמקדות ויצירת מציאות
מפגש 12	10.5.21	סיכום וחלוקת תעודות