



סדנא חווייתית ללימודי העשרה בפסיכודרמה

30 ש"ל

מבוא

פסיכודרמה היא כלי הבעתי, יצירתי, טיפולי ולימודי המביאה לידי ביטוי כוחות הקיימים בכל אחת מאתנו, ברמת הפרט והקבוצה. הפסיכודרמה מסייעת להעלות על פני השטח קונפליקטים שקשה "לדבר" עליהם ו"לדון" בהם במילים.

שיטת הטיפול בפסיכודרמה משתמשת בכוח היצירתי שבנו, ומסייעת לנו ללמוד איך להתמודד עם בעיות וקונפליקטים בחיינו המקצועיים והאישיים תוך איתור הפתרונות המצויים בכל אחד ואחד מאתנו. הפסיכודרמה היא שפה הפותחת אפשרויות לתקשורת אחרת: במקום לכעוס - לשחק בחילוף תפקידים, ולחוות את הסיטואציה מהזווית של האדם השני. במקום להיפגע ולהסתגר - לנסות לזהות ולתת מילים לפגיעה. במקום לריב - ללמוד לעשות כפיל, שזו טכניקה פסיכודרמטית שבה אדם אחד מנסה לשמוע מה זולתו לא אמר, על מנת שיקל עליו לקבל את מה שכן אמר ולא תמיד היה כל כך נעים לשמוע. במקום לצעוק - לשחק. לדוגמה, עבודה דרך דימוי של חיה מסייעת לעיתים לבטא תחושות בתוספת הומור ועם ערך מוסף של מרחק ופרספקטיבה הנותנים יתרון. באותה צורה אנחנו מנסים לספר סיפור, להמציא מונולוג, לשיר, לצייר, להשתמש באביזרים במקום בבני אדם כאובייקטים לשחרור לחצים. לפיכך, שפת הפסיכודרמה עשויה לחולל שינויים בקנה מידה אישי, זוגי ומשפחתי.

למי כדאי לבוא?

לכל מי שחשה שהגיע לרגע בחייה בו היא רוצה לעצור, להביט אחורה, קדימה, גם פנימה. להבין דברים שלא הבינה עד כה, לחוש דברים, לשנות. בקורס נעסוק בעצמנו, אך גם באחרים הקשורים אלינו. נפגוש כלים הבעתיים שיסייעו להגיע אליהם בדרכים שונות וחדשות. בסדנא נשתמש גם במשחק וגם באמנות פלסטית.

מטרות הסדנה:

- א. היכרות עם מושגי יסוד של הפסיכודרמה
- ב. התמודדות עם קונפליקטים ברמת הפרט והקבוצה
- ג. סיוע בנושאי תקשורת בינאישית
- ד. שימוש בכלי הבעה יצירתיים
- ה. מפגש עם שפה חדשה לתקשורת תוך שימוש בכוחות הנפש והקבוצה



מרכז י.נ.ר ללימודי נישואין ומשפחה
Y.N.R – Center for Marriage and Family Studies

בית הדפוס 30 מרכז ספיר 1/36 בנין 1 קומה 3 גבעת שאול, ירושלים
 סניף י.נ.ר במרכז: בן גוריון 20 קומה ב', גבעת שמואל
 מען למכתבים: ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343

טל': 02-6321600 Tel': פקס: 02-6422432 דוא"ל: igud@ynr.org.il אתר: WWW.YNR.ORG.IL

המפגשים:

- 1 התחלה: היכרות, ציפיות
- 2 ספונטניות, מה זה בדיוק?
- 3 איך נראה "המיכל" שלי?
- 4 עשיה – הווייה (הקשבה ושיקוף)
5. אמפתיה, הזדהות והבנה
6. סיכום ופרידה

קהל היעד:

הקורס מיועד לכל מי שבאה במגע עם בני אדם בחייה המקצועיים או הפרטיים.

מריצה:

גב' עדה ויינשטיין – דוקטורנטית בתכנית לפסיכואנליזה ופרשנות באוניברסיטת בר אילן.

משך התוכנית והיקף הלימודים:

התכנית תכלול:

6 מפגשים בני 5 שעות אקדמיות כל אחד. סך הכל: 30 ש"ל.

עלות הסדנא: 1800 ₪.

לחברי איגוד י.נ.ר תנתן 5% הנחה.

ניתן לחלק ולפרוס לתשלומים: עד 6 תשלומים באשראי, עד 3 תשלומים בשיקים.

זמנים:

ימי רביעי בין השעות 09.00-13.00

תעודה:

למסיימות תוענק תעודה מטעם מרכז י.נ.ר ללימודי נישואין ומשפחה.

לפרטים נוספים: 02-6321620