

סדנה חווייתית ומהנה, אשר מאפשרת לנערות מרחב נשי ורגשי בתוך מעטפת טיפולית ומחזיקה, המספקת הכוונה והדרכה בתקופת גיל ההתבגרות.

מטרת המפגשים



לאורך השנים בעבודתינו עם נערות, מצאנו כי הן חשופות למצבי סיכון רבים ללא כלים מתאימים ומיומנויות להתמודדות. על כן, פיתחנו סדנה זו אשר **תעצים אותן ותצייד אותן בכלים וידע** החשובים להמשך הדרך.

כיצד התכנים מועברים?

נעסוק בתכנים המלווים את הנערות בחיי היומיום באמצעות משחקי תפקידים, קלפים טיפוליים, ניתוח קליפים ושירים עכשוויים. ניצור, נצלם ונצטלם, נשבור מיתוסים, נאתגר את החשיבה ונתמקד בכוחות האישיים ובנקודות החוזק של כל אחת מתוך קבלה עצמית והעצמה.

במיוחד בימים אלו, כשהלמידה היא מרחוק, המפגשים החברתיים הפרונטליים מועטים ודרכי התקשורת שלנו ברובן עוברות דרך הרשת החברתית, הנוער זקוק במיוחד לתקשורת ישירה, לשיח מפרה ולעידוד מפגש רגשי עם האחר.



01

דימוי וערך עצמי

נעסוק בגילוי והפעלה של כוחות פנימיים ונקודות חוזק של כל אחת, ננפץ אמונות מגבילות, נחקור ונתבונן בחולשות, נעסוק ברושם ראשוני, בגבולות פנימיים וחיצוניים, בדימוי גוף ובאהבת הגוף.



02

רשתות חברתיות

נעסוק בדרך בה אנו בוחרות להציג את עצמנו במדיה, מיקום הרשת בחיינו ובחינת סוגי הקשרים שאנו יוצרות בתוכה. נדבר על אלימות ושיימינג, אמת ושקר במדיה, חקירת קווים אדומים ומיניות.



03

התמודדות במצבי סיכון

נדבר על מצבי סיכון שונים ביניהם חרם, שיימינג, אלכוהול, מיניות מסכנת והשפעות הלחץ החברתי. נלמד להקשיב לאינטואיציות ונרכוש מיומנויות לקבלת החלטות נכונות. נפתח את החשיבה הביקורתית ונספק כלים להתמודדות עם קונפליקטים ומצבי סיכון

סדרה של 4 מפגשים במחיר מיוחד!
לפרטים נוספים צרו עמנו קשר

מי אנחנו?

ליאם שהם וטל מי-פז בעלות תואר שני בעבודה סוציאלית קלינית (MSW)

עובדות ביחידה טיפולית לבני נוער בסיכון באגף לשירותים חברתיים ובעלות ניסיון רב בעבודה עם ילדים, בני נוער והוריהם.

אנו מעבירות סדנאות העצמה לנערות במגוון רחב של נושאים, ניתן להתרשם ולקבל מידע נוסף באתר שלנו:
<http://www.Bishvila.co.il>

לכל שאלה ולפרטים נוספים מוזמנים לדבר איתנו
ליאם שהם: 054-5727878, טל מי-פז: 054-2553737 או במייל bishvila.info@gmail.com

04

זוגיות ומיניות בריאה

נדבר על אהבה ומערכות יחסים, תקשורת זוגית, גבולות בקשר, חיזור לגיטימי מול חיזור אלים, מיניות כתפיסת עולם, שיקולים לקיום יחסי מין, הסכמה מול רצון, לחץ חברתי והתנהגויות סיכוניות.

