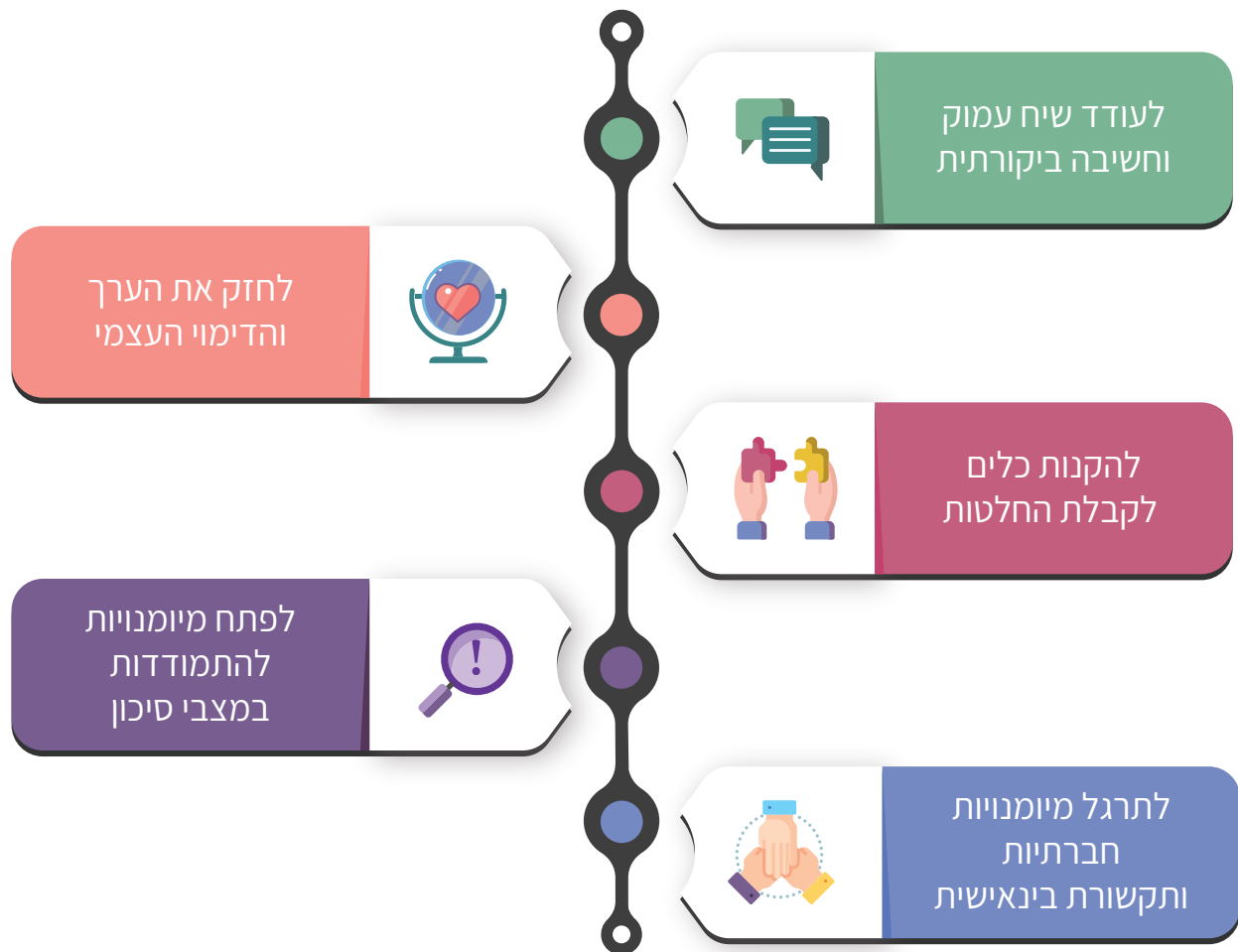


בְּשִׁבְיָה

סדנה חוויתית ומהנה עבור צעירות, בגילאי 18-26, שמטרתה לספק מרחב נשי ורגשי בתוך מעטפת טיפולית. הסדנה מאפשרת שיח מקדם ומעצים בתקופה קריטית זו, של בנייה, חקירה עצמית וקבלת החלטות.

מטרת המפגשים



לאורך השנים בעבודתנו עם נערות וצעירות, מצאנו כי המעבר אל שלב הבגרות הצעירה, מאופיין במעבר קיצוני מתקופת חיים מובנית אל שלב מטלטל של עצמאות וקבלת החלטות משמעותיות. על כן, פיתחנו סדנה שמטרתה להעצים ולצייד אותן בכלים, ידע וביטחון אישי החשובים בתקופה זו.

כיצד התכנים מועברים?

נעסוק בתכנים המלווים את הצעירות בחיי היומיום באמצעות משחקי תפקידים וקלפים, דרך עבודה עצמית וקבוצתית מגבשת. ניצור, נצלם ונצטלם, נשבור מיתוסים, נאתגר את החשיבה, נתמקד בכוחות האישיים ובנקודות החוזק של כל אחת מתוך קבלה עצמית והעצמה.

במיוחד בימים אלו, כשהמפגשים החברתיים הפרונטליים מועטים ודרכי התקשורת שלנו ברובן מתקיימות ברשתות החברתיות, אנו זקוקים במיוחד לתקשורת ישירה, לשיח מפרה ולעידוד מפגש רגשי עם האחר.

תוכן המפגשים

נעסוק במושג "האישה האידיאלית" ונתרגל השיבה ביקורתית. נעסוק בדפוסי חשיבה מגדריים ואיך זה בא לידי ביטוי בקבלת ההחלטות שלנו. נכיר נשים יוצאות דופן שיצרו שינויים בעולם.

הבנייה מגדרית ותרבותית

נבחן מצבי סיכון שונים, נלמד להקשיב לאינטואיציות ונרכוש כלים ומיומנויות לקבלת החלטות נכונות ולהתמודדות עם קונפליקטים.

התמודדות במצבי סיכון

נבחן את הדרך בה כל אחת בוחרת להציג את עצמה במדיה ואת סוגי הקשרים שאנו יוצרות ברשת. נדבר על תרבות הסלפי ונחקור מהם הקווים האדומים של כל אחת.

דימוי עצמי ורשתות חברתיות

תקשורת יחסים בין אישיים

נדבר על יחסים ואיפה כל אחת ממקמת את עצמה בתוכם, על תקשורת בקשרים חברתיים, משפחתיים וזוגיים. נבחן את הגבולות האישיים של כל אחת וכיצד להציב אותם אל מול האחר.

גוף האישה ומיניות בריאה

ניתן ידע ונאפשר שיח פתוח על השינויים הפיזיולוגיים, הפסיכולוגיים והקוגניטיביים שעוברת כל אישה. נדבר על התפתחות מינית ונבחן אתגרים ושאלות המעסיקות את הצעירות.

זוגיות ומשפחה

דרך עבודה קבוצתית ואישית, נדבר על יצירת קשר זוגי ומציאת בן זוג "אידיאלי". בנוסף, נבחן מודלים זוגיים ומשפחתיים שהשפיעו עלינו לאורך החיים.

סדרה של 6 מפגשים במחיר מיוחד!
לפרטים נוספים צרו עמנו קשר

*התכנים והנושאים למפגשים ניתנים לשינוי בהתאם לאופי הקבוצה וצרכיה.

מי אנחנו?

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

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

אנו מעבירות סדנאות העצמה לנערות וצעירות 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