



ביה"ס האקדמי
לאחים ותל-אביב
ע"ש שיינברון
טביעת אצבע לחיים
מרכז רפואי איילת



רשת רותם
רשת תמיכת הקדמת חוסן



השרד
הבריאות
חיים ברוכים יותר



חיון
החוסן
מנהל האחיות



מנהל
האחיות
חיים מלאי חיים

סדנת "מובילים בחוסן"

מסגרת סדנת "מובילים בחוסן"

סדנת "מובילים בחוסן" הינה סדנה ייחודית ברמה הלאומית שפותחה ונבנתה בהובלת מנהל האחיות וביה"ס האקדמי לאחיות ע"ש שיינברון במסגרת פרויקט לאומי לחיזוק ושימור החוסן והשלמות לאחראי המשמרת במחלקות לרפואה דחופה מבוגרים בארץ.

ימי לימוד – ימי חמישי, בין השעות 12:15 – 09:00, המפגשים יתקיימו ב**זום**
להלן תאריכי המפגשים: 20.3.2025, 27.3.2025, 3.4.2025, 10.4.2025, 24.4.2025

* נא לשריין יום ה' נוסף מתום הסדנה 8.5.2025 למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

רישום לסדנת חוסן מותנית בנוכחות חובה בכל המפגשים

היקף הסדנה – הסדנה כוללת 20 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 5 מפגשים בזום

אוכלוסיית יעד – הסדנה מיועדת לאחיות ואחים מוסמכים אחראי משמרת במחלקות לרפואה דחופה מבוגרים מכל המלר"דים בארץ

מנחות הסדנה

גילה פז – פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc
רויטל ביטון חמיאל - פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc

תיאור סדנת "מובילים בחוסן"

סדנה בת חמישה מפגשים שמטרתה **פיתוח חוסן נפשי אישי ומקצועי**.
כל מפגש מתמקד בתחום מרכזי: המפגש הראשון מציג את **יסודות החוסן הנפשי** ומקשר אותו לגישת CBT, תוך התמקדות באתגרים בעבודה. המפגשים הבאים עוסקים ב**בניהול רגשות, זיהוי ערכים אישיים ומקצועיים**,
תקשורת אפקטיבית ופתרון בעיות. לאורך הסדנה, המשתתפים לומדים **כלים ומיומנויות מעשיות** להתמודדות עם אתגרים, לשיפור התקשורת הבין-אישית ולפיתוח חמלה עצמית, תוך שימוש בתרגולים, טכניקות הרפיה והרגעה ודיון בתרחישים ספציפיים מחיי העבודה.



מה נותנת סדנת "מובילים בחוסן" ?

- הסדנה מקנה כלים ומיומנויות לפיתוח חוסן אישי ומקצועי וטכניקות התמודדות עם אתגרים בעבודה
- ✓ נלמד לזהות ולשנות דפוסי חשיבה מגבילים, לנהל מתח בצורה אפקטיבית, להתמודד עם ביקורת וכעסים ולפתח אסרטיביות
 - ✓ נבין מהם "הפצעים הרגשיים" אשר מקפיצים התנהגויות לא יעילות
 - ✓ נכיר את העולם הרגשי הפנימי, את הערכים המכתיבים התנהגות יעילה ולא יעילה
 - ✓ ניישם כלים מעשיים לפיתוח חוסן רגשי, וויסות רגשי ושיפור התקשורת הבין אישית

ייחודיות סדנת "מובילים בחוסן"

הסדנה הינה מעשית וחוויתית, תוך למידה פעילה ע"י תרגול התכנים בקבוצות למידה קטנות ובמרחב המשותף.

מה מחכה לכם בסדנה ?

גישה ייחודית: הסדנה מציעה גישה חדשנית לפיתוח חוסן ושלומות, המשלבת מידע מדיסציפלינות שונות - CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי) ו- שלושת הגלים ועוד גישות שכנות :
Mindfulness, ACT, DBT, Schema Therapy תקשורת מקרבת, EFT ו- AEDP

חווית למידה עוצמתית: נצא יחד למסע חווייתי ומרגש, שיאפשר לכם להכיר ולהתחבר לעצמכם ולרגשות שלכם בצורה מעמיקה ואותנטית.

כלים פרקטיים: הסדנה מקנה כלים קונקרטיים ומעשיים, כך שהמשתתפים יכולים ליישם בחיי היומיום שלהם, כמו טכניקות ספציפיות להפחתת סטרס, שיפור תקשורת או ניהול קונפליקטים .

מפגש אותנטי: הסדנה תאפשר לכם מפגש אותנטי ומעמיק עם עצמכם ועם חשיפה ל "פצעים הרגשיים" שלכם, ותעזור לכם להתחבר ל"אני" האותנטי שבכם.

התאמה לקהל יעד: הסדנה מותאמת במיוחד לאוכלוסיית האחים והאחיות המוסמכים אחראי המשמרת במחלקות לרפואה דחופה מבוגרים בארץ ומתייחסת לאתגרים הייחודיים לסביבת עבודה זו.

דרישות סדנת "מובילים בחוסן" וקבלת תעודת בוגר

בסיום תכנית ההכשרה ולאחר עמידה בכל דרישות התכנית, תוענק תעודת השתתפות בחסות מנהל האחיות ובית הספר האקדמי לאחיות שיינברון, במרכז הרפואי תל אביב, איכילוב.

תנאי הכרחי לרישום, השתתפות פעילה וקבלת תעודת בוגר סדנת חוסן מותנית בנוכחות חובה בכל המפגשים



מנחות סדנת "מובילים בחוסן"

גילה פז, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc, מטפלת – מרצה – מדריכה. חברה מומחית ומדריכה בהסמכה באיט"ה - האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי, מטפלת EMDR, מטפלת מומחית ומדריכה בסכמה תרפיה ומוכרת ע"י The International Society of Schema Therapy. ISST. בעלת ניסיון קליני רב בהוראה ובטיפול פרטני במבוגרים ובבני נוער, במגוון בעיות, ביניהן: וויסות רגשי, פוסט טראומה, הקשת הרחבה של הפרעות חרדה, בולימיה, אכילה כפייתית, בולמוסי אכילה, אכילה רגשית, התמכרויות ועוד.

רויטל חמיאל ביטון, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית התנהגותית, בעלת תואר שני בקרימינולוגיה M.A האוניברסיטה העברית. מטפלת מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, הכשרה בטיפול REBT מטעם מכון אליס בניו-יורק ובטיפול ממוקד בסכמה מטעם איט"ה, בחסות אוניברסיטת בר-אילן. בעלת ניסיון טיפולי במבוגרים ובנוער במגוון מצבים, הפרעות חרדה דיכאון, פוסט טראומה, ויסות רגשי, מטפלת בביה"ח באר יעקב אשפוז יום, בויצ"ו ובמסגרות שיקום בבריאות הנפש. מרצה ומדריכה במסגרות ציבוריות, מכללת פסגות, מכללת ינר, מכללת אלקנה לתואר שני ייעוץ חינוכי.

גילה ורויטל, חוקרות ומנחות מנוסות בתחום הרגשות, מזמינות אחים ואחיות מוסמכי אחראי המשמרת במלר"דים, לסדנה מעמיקה ומרתקת לפיתוח חוסן. בעשור האחרון חקרנו את עולם הרגשות ופיתחנו כלים ייחודיים לרתימתם לטובתנו. בסדנה נחלוק עמכם את הידע והכלים שפיתחנו, כדי שגם אתם תוכלו להתמודד עם אתגרי המקצוע, להפחית שחיקה ולחזק את החוסן האישי והמקצועי.



ביה"ס האקדמי
לאחים ותל-אביב
ע"ש שיינברון
טביעת אצבע לחיים
מרכז רפואי איילת



רשת רותם
רשת תמיכת הקדמת חוסן



השרד
הבריאות
חיים ברוכים יותר



חיון
החוסן
מנהל האחיות



מנהל
האחיות
חיים מלאי חיים

תכנית סדנת "מובילים בחוסן"

מפגש 1 – 20.03.2025

שעות	תוכן המפגש
9:00-10:30	יסודות החוסן הנפשי ומיומנויות התמודדות היכרות עם מושג החוסן הנפשי וחיבתו: הגדרת חוסן נפשי ומרכיביו חשיבות החוסן להתמודדות עם אתגרים ומשברים הקשר בין חוסן לגישת CBT: היכרות עם גישת ה CBT-ועקרונותיה. היכרות עם מודל אפר"ת - הבנת הקשר בין מחשבות, רגשות והתנהגות. התייחסות ספציפית לאתגרים בעבודה ופיתוח חוסן מקצועי.
10:45-12:15	מחשבות שליליות: זיהוי ושינוי סוגי מחשבות שליליות - כמו ביקורת עצמית, דאגות ופחדים תוך התייחסות ספציפית לשחיקה בעבודה הטיות חשיבה -הכרות עם הטיות חשיבה נפוצות כמו הכללה, קטסטרופיזציה, חשיבה דיכוטומית והשפעתן השפעת מחשבות שליליות על הגוף והנפש -כיצד מחשבות שליליות גורמות לסטרס, חרדה, דיכאון, בעיות שינה ועוד. הקשר בין התיאוריה הפולי וגאלית למערכת העצבים : השלכות פיזיולוגיות, רגשיות והתנהגותיות

מפגש 2 – 27.03.2025

שעות	תוכן המפגש
9:00-10:30	חוסן וניהול רגשות מודעות רגשית – היכולת לזהות, לשיים ולתקף רגשות זיהוי רגשות עם דגש על זיהוי סימני לחץ : נלמד לזהות את הסימנים המקדימים והשפעתם, תוך התייחסות למאפיינים הייחודיים של העבודה בשטח הבנת הגורמים לתסכול וכעס : נלמד לזהות את הגורמים לתסכול ולפתח אסטרטגיות להתמודדות יעילה (תוך התייחסות ספציפית לעומס בעבודה, מצוקת מטופלים, קונפליקטים עם צוותים).
10:45-12:15	חוסן רגשי - אסטרטגיות התמודדות עם רגשות וחוויות רגשיות מאתגרות ("פצעים" רגשיים) כגון, שינוי נקודת מבט, ולמידה של "מודל ההשתקפות והבחירה" תוך הדגמה ודיון.



ביה"ס האקדמי
לאחים ותל-אביב
ע"ש שיינברון
טביעת אצבע לחיים
מרכז רפואי איילת



רשת רותם
רשת תמיכת הקדחת חוסן

משרד
הבריאות
חיים ברוכים יותר



חיזוק
החוסן
מנהל האחיות



מפגש 3 – 3.4.25

שעות	תוכן המפגש
	היכרות עם ערכים אישיים ומקצועיים
9:00-10:30	חיבור בין ערכים אישיים לעבודה: נזהה את הערכים האישיים החשובים לנו וכיצד הם מתבטאים בעבודתנו. נדון כיצד חיבור לערכים יכול למנוע שחיקה ולתרום לתחושת משמעות בעבודה.
10:45-12:15	פיתוח אמפטיה וחמלה ככוח מניע לחוסן – כלים מעשיים לפיתוח אמפטיה וחמלה עצמית

מפגש 4 – 10.4.25

שעות	תוכן המפגש
	תקשורת אפקטיבית
9:00-10:30	שיפור מיומנויות תקשורת: נלמד כיצד לתקשר בצורה ברורה, אסרטיבית ואמפתית, תוך התייחסות ספציפית לאתגרים בתקשורת עם מטופלים, משפחותיהם וצוותים רפואיים (כולל הקשבה פעילה, הבעת רגשות, הצבת גבולות).
10:45-12:15	תקשורת בין-אישית: נתרגל מיומנויות תקשורת בסיטואציות שונות. במיוחד בסיטואציות לחוצות, כמו קונפליקטים, משא ומתן וביקורת ועם אנשים אחרים בצוות ובהנהלה. הקול הביקורתי ומשוב והתמודדות מול ביקורת: נרכוש מיומנויות לתת ולקבל משוב בונה שיסייע לכם לשפר את התקשורת הבין אישית שלכם ולצמוח מתוך ביקורת.

מפגש 5 – 24.4.25

שעות	תוכן המפגש
	פתרון בעיות ומפגש סיום
9:00-10:30	פיתוח אסטרטגיות לפתרון בעיות: נלמד מודל שיטתי לפתרון בעיות מורכבות, תוך שימוש בתרחישים ספציפיים מחי העבודה בבית החולים חשיבה ממוקדת פתרונות: נפתח את היכולת לחשוב בצורה ממוקדת על פתרונות, תוך שימוש בדוגמאות רלוונטיות בעבודה.
10:45-12:15	סיכום הסדנה: נסכם את עיקרי הסדנה, נחזור על הכלים והמיומנויות שנלמדו, ונדון בדרכים ליישם אותם בחיי היומיום.

טכניקות הרפיה: לאורך הסדנה, נתרגל טכניקות הרפיה שונות: נשימות עמוקות, הרפיה מודרכת ומדיטציה, נשימה סרעפתית, מקום בטוח, שניתן ליישם גם בזמן העבודה.