



שיטת ORB קורס התמחות בלחץ נפשי, שחיקה וחרדות.

אודות ומטרת ההתמחות :

היום כמעט כל מטופל שיגיע אליכם לקליניקה יסבול מדאגות יתר, סטרס ואפילו חרדה. אחרי 8 שנות ניסיון אני יכולה להגיד לכם שלא ניתן יהיה להתקדם בטיפול או באימון אישי ללא מתן מענה למה שיוצר אצל האדם דאגות, פחדים, וחרדות. ברגע שנותנים מענה למקום הזה ניתן להתקדם הלאה לחלק האימוני של הטיפול. מחקרים מראים שהאנרגיות הנפשיות מתדלדלות עד כדי כך ש 30% מהאוכלוסייה בעולם המודרני סובלת מבעיות נפשיות כגון: מצב כרוני של לחץ, חרדות, דכאון, עצבנות ופחדים .

זוהי אומר שבניגוד למקצועות רבים שהולכים להעלם מהעולם המקצועות הטיפוליים הולכים לחוות צמיחה מטורפת ומי שצליח לעבוד עם הלקוחות שלו בצורה הכי אפקטיבית עם שיטה שמביאה תוצאות משמעותיות בזמן קצר שמצד אחד יורדת לעומק ומצד שני לא דורשת "חפירות" אינסופיות הוא זה שיוביל את השוק.

זו ההזדמנות שלכם להיות מובילים ומומחים בתחומכם ולחוות הצלחה כלכלית ואישית. סילבוס שיטת B.R.O – התבוננות, שחרור , בנייה מחדש.

התמחות וטיפול בפחדים וחרדות.

סילבוס:

מפגש ראשון:

*הסבר על התמחות בחרדות, פחדים ודאגות : המהות, הרעיון, התכנים.
*תפילת הרצון והקבלה



***שאלון אבחון מספר 1+2:**

למידה תובנות ומסקנות של שאלון האבחון.

מעגל משותף : מה אני יכולה ללמוד על אותו אדם רק מהאבחון הראשון (בעיות,

יתרונות, חסרונות, קשיים, איך אני יכולה לעזור לו).

***מהי הפרעת חרדה**

מפגש שני:

***שיתוף קבוצתי על תרגול שאלון אבחון מספר 1+2 בקליניקה.**

***עבודה על רווחים והפסדים של אותו אדם מהדאגנות בחייו.**

***התחייבות לתהליך – טופס תכנון.**

***תרגול בזוגות : זיהוי רווחים והפסדים**

***למידה ותרגול : זיהוי מחשבות ועבודה עם מחשבות מול הפחד , דאגנות.**

***הסבר על טעויות החשיבה האוטומטית**

***תגובות חלופיות למחשבות האוטומטיות .**

***איזה תבניות חשיבה אוטומטיות קיימות אצל המטופל/מתאמן שלנו**

***תרגול : זיהוי תבניות החשיבה האוטומטיות שלנו .**

***תרגול : בקליניקה זיהוי תבניות חשיבה של המטופל/מתאמן .**

מפגש שלישי:

***שיתוף קבוצתי בנושא זיהוי מחשבות אוטומטיות .**

***עבודה מול הדאגות – הסבר מהו ההבדל בין דאגה אמיתית לדאגה משוערת.**

***הסבר על יומן מחשבות מול הדאגות בחיים שלנו.*למידה ותרגול: איך עובדים מול מחשבות אוטומטיות (NLP,CBT ונספח)**

***תרגול : עבודה בזוגות מול מחשבה אוטומטית אחת שאותה נבחר.**

***תרגול : בקליניקה עבודה מול מחשבה אחת של המטופל/מתאמן .**

מפגש רביעי:

***למידה ותרגול: מה למדתי על הדאגה שלי?**



*קביעת והגדרת מטרות מול הדאגה בחיי האדם.

*עבודה מול רגש/תחושה – כיצד הרגשות והתחושות שלנו מנהלים את חיים שלנו?

נלמד לזהות מהם הרגשות והתחושות שמשבשים לנו את התוכניות.

*צעדים להתמודדות עם רגשות.

*תרגיל עבודה עם רגשות.

*תרגול : בקליניקה הגדרת מטרות מול הדאגה שלנו, תרגול עבודה מול רגשות

ותחושות.

מפגש חמישי:

*עבודה מול מציאת הערכים המובילים אצל האדם.

*מהן הסיבות אשר מניעות את האדם לפעולה?

*מציאות המגדלור האישי של אותו אדם לצורך התמודדות מול החרדה.

*כיצד הסביבה משפיעה על הדאגנות שלי?

*איזה גורמים בסביבה שלי משבשים לי את התוכניות?

*איך מתמודדים עם סביבה לא תומכת?

*עבודה מול הכללים שאנחנו יוצרים לעצמנו (מהילדות ולאחר מכן במהלך החיים

*נלמד לזהות איזה כללים יוצרים אצלנו דאגה?

מפגש שישי:

שלב ראשון:

*למידה ותרגול : איך לזהות אמונת ליבה (שורש) אצל המטופלים שלנו.

*נלמד לעומק את עבודת החקירה למציאת אמונת הליבה של המטופל/מתאמן.

*נלמד לעבוד עם הכללים שלנו, כיצד ניתן לשנות אותם?

*טכניקת תחזית חלופית ליצירת שקט נפשי בחיים.



***עבודה מול ניסויים.**

***דרך עבודה מול הדאגה .**

***תרגול : עבודה בזוגות למציאת אמונת ליבה**

***שיתוף קבוצתי בנושא תרגול עבודה מול מציאת אמונת ליבה .**

שלב שני:

***למידה ותרגול : איך לשנות אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן.**

***נלמד לעומק את תהליך שינוי אמונת הליבה אצל המטופל שלנו דרך שיטת הטיפול**

ההתנהגותית קוגניטיבית CBT , NLP .

***נלמד ונתרגל את טכניקת מחולל התנהגות חדשה.**

***תרגול : עבודה בזוגות לשחרור אמונת ליבה CBT**

***תרגול : עבודה בזוגות לשחרור אמונת ליבה NLP**

***תרגול : בקליניקה מציאת אמונת ליבה של המטופל/מתאמן.**

***תרגול : בקליניקה שחרור אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן.**

מפגש שביעי:

***שיתוף קבוצתי בנושא תרגול שינוי אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן**

***למידה ותרגול: מהו דפוס הדאגה**

***עבודה מול חוסר וודאות בחיים שלנו – נלמד מהי חוסר וודאות? כיצד לחיות עם חוסר**

וודאות ואיך להתמודד אתה.

***תרגול : עבודה בזוגות לזיהוי חוסר וודאות אצלנו.**

***תרגול : בקליניקה זיהוי חוסר וודאות אצל המטופל.**

מפגש שמיני:

***שיתוף קבוצתי בנושא תרגול עבודה מול חוסר וודאות בחיינו**

***למידה ותרגול : אסטרטגיות לא יעילות להפחתת חוסר וודאות.**

***אסטרטגיות יעילות להתמודד עם חוסר וודאות.**

***טכניקת פתרון בעיות לדאגות אמיתיות.**



מכללת אפקט

הכשרת מאמנים,
מטפלים ואנשים.

***תרגול : בקליניקה מול חוסר וודאות ודרכי פתרון.**

מפגש תשיעי :

***שיתוף קבוצתי בנושא עבודה מול חוסר וודאות וטכניקה לפתרון בעיות.**

***צעדים פשוטים לפתרון בעיות – טכניקה יעילה מאוד לפתרון בעיות**

***שיטות ודרכים שונות ומגוונות כיצד להתמודד עם דאגה משוערת**

***טכניקה מחולל התנהגות חדשה, שינוי אמונה/התנהגות CBT**

מפגש עשירי:

***קבוצת כללים – איזה קבוצות כללים קיימים, למה אנחנו משתמשים בכללים בחיינו?**

***תרגיל – זיהוי כללי הדאגה בחיים שלנו.**

מפגש אחד עשרה:

***שלב הבנייה מחדש :**

***למידה ותרגול : עיצוב ובחירת מטרות חדשות בחיים, תהליך מיקוד לבחירת מטרה אחת**

לעבודה.

***איך לבחור את המטרה המדויקת של המטופל/מתאמן**

***כיצד להתמודד עם חוסר התחייבות של המטופל להגשמת המטרה**

***תרגול : עבודה בזוגות למציאת מטרה והטמעתה בתת מודע.**

***תרגול : בקליניקה מציאת מטרה, תוכנית עבודה והטמעתה בתת מודע. *בניית תוכנית עבודה מפורטת למטופל.**

***כיצד להטמיע את המטרה שנבחרה בתת מודע דרך דמיון מודרך.**

***בניית לוח חזון.**

מפגש שתיים עשרה:

***פרוטוקולים טיפוליים :**

***עבודת עומק מול פחד - CBT) מתאים לטיפול בכל סוגי הפחדים).**

***חזרה וסיכום**