

סילבוס שיטת O.R.B – התבוננות, שחרור, בנייה מחדש.

השיטה הבלעדית לאימון וטיפול רגשי

מפגש ראשון:

הכרות אישית

הסבר על השיטה : המהות, הרעיון, התכנים.

שאלון אבחון מספר 1 :

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).

מפגש שני:

שאלון אבחון מספר 2 :

למידה תובנות ומסקנות שאלון אבחון מספר 2 - התבוננות פנימה והחוצה.

תרגול בזוגות שאלון אבחון מספר 2

מעגל משותף : מה אני יכולה ללמוד על אותו אדם מהאבחון השני, האם הוא שיפר את הידע שלי ואם כן במה?

כיצד בוחרים במה להתמקד בטיפול?

בחירת בעיה/קושי אחד מתוך כל הרשימה.

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

דיון ופתרונות בנושא אבחון בעיית השורש של המטופל/מתאמן.

מפגש שלישי:

למידה ותרגול: איך לעלות את המוטיבציה של המטופל לתהליך טיפולי?

בדיקה עתידית וכתיבת חזון

רווחים מהמצב הנתון כולל טיפול בהתנגדויות

הפסדים מהמצב הנתון.

תרגול בזוגות : זיהוי רווחים והפסדים

תרגול בקליניקה : זיהוי רווחים והפסדים של המטופל/מתאמן.

מפגש רביעי:

למידה ותרגול :

מערכות הסינון של המח

חלק מאמין חלק מוכיח

תבניות החשיבה האוטומטיות שלנו.

זיהוי מחשבות ועבודה עם מחשבות אוטומטיות:

הסבר על טעויות החשיבה האוטומטית

מפגש חמישי:

תגובות חלופיות למחשבות האוטומטיות .

איזה תבניות חשיבה אוטומטיות קיימות אצל המטופל/מתאמן שלנו

תרגול : זיהוי תבניות החשיבה האוטומטיות שלנו .

שיתוף קבוצתי בנושא זיהוי מחשבות אוטומטיות .

למידה ותרגול: איך עובדים מול מחשבות אוטומטיות (CBT,NLP)

תרגול : עבודה בזוגות מול מחשבה אוטומטית אחת שאותה נבחר.

מפגש שישי:

למידה ותרגול: איך נחזק את המוטיבציה של המטופל/מתאמן שלנו (CBT):

נבין את הסיבות המשמעותיות של האדם.

נבין את הערכים המרכזיים של האדם.

מציאת המגדלור הערכי של המטופל ככלי להגברת מוטיבציה לשינוי.

תרגול : עבודה בזוגות מציאת המגדלור האישי

מפגש שביעי:

שלב ראשון:

למידה ותרגול : איך לזהות אמונת ליבה (שורש) אצל המטופלים שלנו.
נלמד לעומק את עבודת החקירה למציאת אמונת הליבה של המטופל/מתאמן.
נלמד ונתרגל מספר שיטות מהמובילות בעולם הטיפול והאימון.

תרגול : עבודה בזוגות למציאת אמונת ליבה

שיתוף קבוצתי בנושא תרגול עבודה מול מציאת אמונת ליבה .

מפגש שמיני:

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 .

תרגול : עבודה בזוגות לשחרור אמונת ליבה CBT

מפגש תשיעי:

שיתוף קבוצתי בנושא תרגול שינוי אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן
למידה ותרגול : עבודה מול רגש מעכב בחיים.

מציאת הרגש המעכב ושחרורו דרך עבודת דמיון מודרך NLP .

תרגול : עבודה בזוגות לשחרור רגש מעכב בחיים

מפגש עשירי – מפגש אחד עשר:

שיתוף קבוצתי בנושא תרגול מציאת הרגש המעכב ושחרורו.

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

בניית תוכנית עבודה מפורטת למטופל.

כיצד להטמיע את המטרה שנבחרה בתת מודע דרך דמיון מודרך.

תרגול : עבודה בזוגות למציאת מטרה והטמעתה בתת מודע.

שיתוף קבוצתי בנושא תרגול והטמעת מטרה עתידית.

מפגש שניים עשרה:

סיכום

משוב

חלוקת תעודות .