



סלרה סוציאלית פרטית

סילבוס

סדנא - ניהול כעסים

מפגש 3 : דרכי התמודדות

- א- שליטה בכעס
מחשבות מכעיסות
סגנונות חשיבה לא מועילים
- ב- שליטה בסימפטומים הפיזיים של
הכעס
למידה של הסימפטומים
כלים להתמודד עם הסימפטומים
הפיזיים
- ג- שליטה בהתנהגות הכעס
ידע, הכרה וניהול של התנהגות כעס

מפגש 4 : נוספים לכעס

- א- תקשורת
- דרכי תקשורת למניעת כעסים
- ב- תפיסות חיים
תפיסות בסיסיות המגבירות כעסים

מפגש 5 : סיכום

- הגדרת התהליך מתחילתו ועד סופו,
הסבר ותרגול הכללים.

מפגש 1 : הקדמה - הנעת התהליך

- א- משוואת חיים אוניברסלית לשינוי
איך משיגים שינוי
מה הכללים להשגת שינוי
למידה ושימוש במשוואה בחיי היום יום
- ב- מנגנון ה-F's
הבנה וניהול של תגובות אוטומטיות

מפגש 2 : הבנת הכעס והגורמים לכעס

- א- מה זה להיות כועס?
הכרות בסיסית עם הכעס
הכרות עם מצבי כעס שונים
- ב- הבנת הכעס האישי
סימנים לשליטה בכעסים
- ג- מה הוא כעס
מעגל הקסמים של הכעס
- ד- מה גורם לכעס
מעוררים פנימיים
מעוררים חיצוניים

*התכנים משתנים מעת לעת, אין התחייבות לתכנים במלואם, התכנים נבחרים על פי קהל היעד.

