

## בן משפחה יקר

כשילדכם, האח, בן הזוג או ההורה מתמודד עם מחלה נפשית הפחד, הדאגה והמחשבות מאפיינים את חיי היום יום שלכם.

אנו מזמינים אותך לסדנת נקודת מפנה, לעצירה, התבוננות ותשומת לב. בסדנא תקבלו כלים למציאת כיוון ודרך חדשה.

### מטרות סדנא

- ← לקבל ולהבין שהחיים מזמנים לנו אירועים שונים.
- ← ללמוד שלכל אדם יש את היכולת, הכוחות והאפשרות לבחור את הדרך בה יפעל במציאות החדשה שנוצרה, בה מחלה נפשית תופסת מקום במשפחה.
- ← נלמד להתבונן על התחושות, הרגשות והמחשבות.
- ← נלמד כלים לשלווה ורוגע פנימיים.
- ← נלמד על ההבדל בין סבל לכאב.
- ← נלמד למצוא את הכיוון והדרך לחיים של תקווה ואופטימיות, שמחה ומשמעות.

**מנחת הקורס-שחר שטלריד**, מאמנת אישית הווייטית ובוגרת ביה"ס 'אימושן'. מומחית בתחום התערבויות מקדמות החלמה בתחום בריאות הנפש, מנחת הורים מטעם ביה"ס לשיקום והחלמה הקריה האקדמית אונו. הורה פעיל, בקבוצת הורים פעילים במרכז מית"ל באר יעקב-נס ציונה.

### מספר המפגשים: 6

תאריך התחלה: 7 בספטמבר

תאריך סיום: 12 באוקטובר

שעת מפגש: 17.30

כל משתתף יקבל מפגש אישי ממנחת הסדנא.

הסדנא היא ללא עלות, אך יש להתקשר ולהירשם מראש.

נייד : 0542211473 – שחר

מית"ל 089258339 – עמית

מצפים להצטרפותך לקבוצה

בברכה

שחר שטלריד ועמית נחום שאתי