

סדנת אימון לחתונה להצליח להתחתן בלי להתפשר

בעזרת ה' ביום רביעי ט' שבט (24 לינואר למנינם)
תפתח סדנת אימון לחתונה בת ארבעה מפגשים
שתעסוק בבנין יסודות הקשר הזוגי מהפגישות ועד
לחתונה בשילוב כלים להעצמה אישית, שפותחו על ידי
מיטב המומחים בתחום זה.
שלמה שיבר
את הסדנא יעביר הרב
שישתף בסיפורו האישי בתהליך למציאת האהבה

**הסדנה מיועדת לבחורות דתיות בגילאי 20-40
ותתקיים בבית שמש
בימי רביעי בערב בשעות 20:30-23:00**

**לפרטים נוספים ולהרשמה
ענת גל 052-3621006**

מספר המקומות מוגבל

בואו הסדנה מספרים:

- ✓ סדנה מעולה! בפרט לחברה שנמצאים בראשית דרכם. (א.ש.)
- ✓ אני חושב שזו סדנה מאוד טובה, ואמליץ עליה בחום! (א.א.)
- ✓ סדנה בת 4 מפגשים, קצרה, קולעת ולכל החיים! (ש.ר.)
- ✓ מאד נהניתי מהסדנה, התכנים, הפתיחות, השיתוף והתובנות. קיבלתי כלים שבע"ה יעזרו לי בבחירת בן זוג ובחיים בכלל. תודה רבה!!! (א.ש.)
- ✓ נהניתי מאד מהיחס והפתיחות. החכמתי, והגעתי לנקודות שאני רוצה על הסדנה, על הרצון לקדם ועל הגישה! (ת.ש.)
- ✓ נהניתי מאד, זו הייתה התנסות טובה בסדנה מעורבת. (ל.כ.)



בין הנושאים:

- מהו קשר זוגי?
- איך אדע מי הוא בן/בת הזוג המתאימים עבורי?
- כיצד לזהות ולהתמודד עם מאסומים שלזויים וסמיוויים?
- כיצד להתגבר על פחדים וארדות ביצירת קשר?
- מהי הגישה הנכונה לקראת פגישה?
- כיצד נתמודד עם השאיפה הנפשית?
- מהי פגישה איכותית?
- בכמה שפות אנו מדברים בפגישות?
- איך אפשר להצליח להיפגש נפש בנפש?
- ועוד נושאים רבים....

סדנת אימון לזוגיות עמוקה

סיליבוס



1. בדק בית פנימי

מהו קשר זוגי?

מה דרוש לקשר זוגי מאושר?

מה אנחנו צריכים לדעת על עצמינו

בתהליך חיפוש בן/בת הזוג?

מה הם הקריטריונים לחיפוש האדם

המתאים לנו ביותר?

2. רצונות מול צרכים

נעמוד על ההבדלים שבין הרצונות

והצרכים שלנו מהקשר הזוגי.

נלמד למקד את עצמינו בתהליך

הבחירה של בן/בת הזוג.

נתרגל כלים מעולם האימון לזיהוי

מוקדי האושר שלנו בזוגיות.

3. הסרת מחסומים

נלמד לזהות חסימות נפשיות,

מודעות ושאינם מודעות בתהליך

החיפוש לזוגיות.

נלמד על הסוגים השונים של

המחסומים השכיחים:

מחסומים חיצוניים, מחסומים

פנימיים, מחסומים תרבותיים,

מחסומים של דימוי שלילי.

נלמד כלים ודרכים כיצד להתגבר

על המחסומים.

4. מחסום הפחד

נלמד על מנגנוני מחסום הפחד שבכל

קבלת החלטות ובפרט בתהליך בחירת

בן/בת זוג.

ממה אנחנו מפחדים כל כך?

כיצד נוכל לזהות את הפחד?

ובעיקר- באילו כלים נשתמש כדי

להתגבר עליו?

5. לקראת הפגישה

מהי הגישה נכונה לבוא לקראת

הפגישה?

מהי הציפייה שצריכה להיות לנו

מהפגישה?

כיצד ניתן להתמודד עם האכזבות שהיו

לנו מפגישות בעבר?

כיצד נוכל לצאת מהשחיקה הנפשית

אחרי כל כך הרבה פגישות?

כיצד נוכל לפתח עין טובה אמיתית

בתהליך הפגישות?

6. משופט לשחקן

נעמוד על ההבדלים בין התפקידים

השונים במשחק הכדורגל, ובעיקר על

השופט והשחקן.

מה היתרונות והחסרונות שבכל תפקיד?

נלמד לזהות, מה אנחנו בפגישות,

שופטים או שחקנים?

כיצד ניתן לשנות תפקיד במשחק?

7. תהליך הפגישה- נפש בנפש

מה נקראת פגישה טובה?

מתי אני יודע שבאמת נפגשתי עם מי

שמולי?

איך ליצור פגישה איכותית?

מה הם-עשרת הדברות לדיבור מחבר?

8. תקשורת בן זוגית

בכמה שפות

נלמד בכמה שפות אנחנו מדברים

בפגישות.

למה אנחנו צריכים להקשיב בכל

פגישה?

מה אנחנו יכולים ללמוד בכל פגישה?

מה נבנה בעומק הנפש בתהליך יצירת

הקשר?

איזה רגש צריכים להגיש כדי לדעת שזה

זה?

משולש ההצלחה לקשר הזוגי