



# סדנת אימון לחתונה

## להצליח להתחתן בלי להתפשר

בעזרת ה'

תפתח בקרוב 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.

את הסדנא יעביר **הרב שלמה שיבר** שישתף בסיפורו האישי בתהליך למציאת האהבה

הסדנא מיועדת לבנים ובנות דתיים

בגילאי 22-40

ותתקיים בירושלים

בימי שלישי החל

מכ"ג אייר (28 במאי למנינם)

בשעות הערב

לפרטים נוספים ולהרשמה

להתקשר בשעות הערב 054-8064646

מספר המקומות מוגבל

מחיר הסדנא כולה 600 ש"ח בלבד

### בין הנושאים:

מהו קשר זוגי?

איך אדע מי הוא בן/בת הזוג  
המתאימים עבורי?

כיצד לזהות ולהתמודד  
עם מאסומים גלויים וסמויים?

כיצד להתגבר על פחדים  
וארדות ביצירת קשר?

מהי הזישה הנכונה לקראת  
פגישה?

כיצד נתמודד עם השליקה  
הנפשית?

מהי פגישה איכותית?

בכמה שפות אנו מדברים  
בפגישות?

איך אפשר להצליח להיפגש  
נפש בנפש?

ועוד נושאים רבים....

### בואו הסדנא מספרים:

✓ סדנא מעולה! בפרט לחברה שנמצאים בראשית דרכם. (א.ש.)  
✓ אני חושב שזו סדנא מאד טובה, ואמליץ עליה בחום! (א.א.)  
✓ סדנא בת 4 מפגשים, קצרה, קולעת ולכל החיים! (ש.ר.)  
✓ מאד נהניתי מהסדנא, התכנים, הפתיחות, השיתוף והתובנות.  
✓ קיבלתי כלים שבעייה יעזרו לי בבחירת בן זוג ובחיים בכלל.  
✓ תודה רבה!!! (א.ש.)

✓ נהניתי מאד מהיחס והפתיחות. החכמתי, והגעתי לנקודות שאני רוצה  
להתפתח ולהתקדם בהם עוד, אני חושבת שזה חשוב מאד! תודה רבה  
על הסדנא, על הרצון לקדם ועל הגישה! (ת.ש.)  
✓ נהניתי מאד, זו הייתה התנסות טובה בסדנא מעורבת. (ל.כ.)

# סדנת אימון לזוגיות עמוקה

## סיליבוס



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

### 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?

