



תוכנית שנתית - עונות הנשמה

כלים ממוקדי חוויה להתפתחות אישית והנחיית קבוצות דרך תרפיה באומנות וטבע

התוכנית מהווה מפת דרכים לאיזון ושגשוג פנימי אל מול שלל אתגרים וקשיים בחיים, מתוך חוויה והתנסות.

בתוכנית תלמדו כלים המציעים הקשבה לטבע הייחודי שאתם, חיזוק של הייעוד הייחודי שלכם ויסות, רגיעה, שלוה ואילו ברובד המקצועי - תוכלו ליישם כלים אלה בשלל דרכים טיפוליות ובתהליכי הנחיית קבוצות דרך אומנות, מיינדפולנס ושהיה בטבע.

התכנים שתלמדו בתוכנית מושתתים על שלושה ענפי תרגול: אמנות, קשיבות (מיינדפולנס), נוכחות ושהיה בטבע.

אילו שעונים פועלים בתוכנו? איך הם משפיעים עלינו והאם הם מסונכרנים עם הטבע? תנועת הטבע היא תנועה קסומה ועוצמתית - אם רק נסכים לה. כשאנו מודעים למחזוריות הטבע, לתנועה הפנימית והחיצונית שהיא יוצרת בנו, אנחנו מרגישים יותר שייכים. בטוחים שאנו חלק ממשהו גדול שאפשר לסמוך עליו, שהיה ועוד יהיה. זה מרגיע לדעת שהציפורים חוזרות למסלול הנדידה שלהן כל שנה. הן יודעות לאן לעוף - גם בתוכן מוטבע בדיוק אותו שעון ביולוגי שבתוכנו - לטבע יש השפעה כזאת על האדם... הטבע מזכיר לנו שאנו שייכים לפה, אנחנו חלק מהעולם הזה.

נצא למסע ובו נסכים לפגוש, להכניס את הטבע פנימה.

עונות הנשמה - תוכנית שנתית

אחת לשבוע בשעות קבועות, מיוחדש דצמבר ועד יוני, ניפגש ביער קיבוץ חנתון, קרוב לטבע ולמסלולי הליכה.

נחוה יחד תהליך התפתחות אישי עמוק, קרוב לטבע, מתוך התבוננות על מעגל עונות השנה. נעשיר את ארגז הכלים האישי וגם המקצועי בתור מנחי קבוצות בטבע, אנשי ונשות חינוך מטפלות ומטפלים ובעיקר -

בתור נשים ואנשים, שרוצים להכניס לחיים עולם שלם של חוויה, רגיעה, תחושת ויסות, אמנות בטבע, תרפיה באומנות וטבע.

למי התוכנית עונות הנשמה מתאימה?

- אנשי חינוך, מטפלים ומנחי קבוצות שרוצים להעשיר את ארגז הכלים.
- מי שרוצים להתפתח בתוך קבוצה דרך אומנות וחיבור לטבע.
- מי שרוצים להעמיק בטכניקות מדיטציה ומיינדפולנס, לקבל כלים להפחתת לחצים ומתחים.
- מי שרוצים להתבטא דרך אמנות, ציור, קולאז'ים ופיסול, לתת לעצמכם זמן להתפתח, תוך קבלת ליווי והכוונה.
- מי שרוצים לצמוח ולהתפתח בהשראת הטבע שמסביב, לשהות בטבע ולחוות מגוון אפשרויות צמיחה בעזרתו.

מה תקבלו בתוכנית?

התוכנית נוצרה כדי לשמש שער חוויתי וקרקע פורה לתהליכי התפתחות אישית ורוחנית, תוך העמקת החיבור לטבע, בכלי תרפיה באומנות ומיינדפולנס. במהלך התוכנית תרכשו כלים מגוונים להתמודדות עם לחצים ושיפור איכות החיים, התחדשות כוחות החיים, צמיחה אישית, ביטחון עצמי וחיזוק הייעוד האישי. תחוו חידוש של יכולות הפליאה והסקרנות, תחדדו את החושים, תהיו חלק מקבוצה תומכת ותקחו חלק בתהליכים של ריפוי וצמיחה באמצעות הטבע - הטבע עצמו יהפוך עבורכם למורה ומטפל אישי צמוד.

אילו טכניקות תלמדו בתוכנית?

התוכנית עונות הנשמה בנויה ממגוון טכניקות עוצמתיות ושימושיות, ביניהן: סדנאות לפיתוח אישי, התבוננות בטבע, מדיטציה, מיינדפולנס, היכרות עם טכניקות חקר ויצירה ביער.

תתנסו בפרקטיקות ייחודיות ל"רישומי מסע" כמו: ציור קשוב, יומני טבע ופיסול יער. תכירו את עולם התרפיה באומנות וטבע.

תלמדו על תהליכים רגשיים וקוגניטיביים אותם אפשר לבטא דרך האמנות, ומגוון תיאוריות וטקסטים שיתמכו בתרגול שלנו.

תחוו מגוון סדנאות העשרה, ביניהן קליעת סלים, יצירת הדפסים, פיסול, רישום ועוד...

מה משך התוכנית?

עונת הנשמה היא תוכנית שנתי, בת 24 מפגשים בני 5 שעות, של אחת לשבוע + מפגש ריטריט אחד של יומיים.

ניתן להמשיך לתכנית דו שנתי ולקבל כלים מקצועיים נוספים כמנחי סטודיו יער.

ההשקעה שלכם

12 תשלומים חודשיים של 958 ש"ח (11,500 לכל תכנית ההכשרה):

- 10% הנחה לנרשמים בהרשמה מוקדמת.
- ניתן לחלק עד 12 תשלומים חודשיים.
- התכנית מוכרת לגמול מתוך קרן השתלמות למורים, יועצים ומטפלים בשנת שבתון.
- אפשרות לקבל ליווי בבניית תיק עבודות אומנות למוסדות אמנות אקדמיים מוכרים.
- ניתן להכיר בשעות אומנות עבור לימודי טיפול באומנות.

מידע חשוב

- יתכנו שינויים בתכנים ובמקום בהתאם למזג אוויר וצורכי הקבוצה.
- שהייה בטבע כרוכה בפעילות חוץ, הליכה קלה, הדלקת אש ועוד.
- השתתפות בתוכנית באחריות המשתתף.

מתרגשים לצאת אתכם למסע,

מאחלים לכולנו דרך מהנה, מעמיקה ומשמעותית -

צוות רישומי מסע