

איגוד הפסיכולוגים הקליניים בישראל ("העמותה")

מזמינים את ציבור הפסיכולוגים הקליניים

הכנס השנתי של הפסיכולוגים הקליניים

"בשביל הזיכרון"

זכרונות אצורים - זכרונות יוצרים



27-30/5/2019
ימים ב' - ה'
מלון-פונדק "נוף גנוסר"



"בשביל הזכרון" – זכרונות אצורים --- זכרונות יוצרים

חיינו רצופים זיכרונות האוצרים בתוכם חוויות ואלה אבני יסוד בהווייתנו. לזיכרון ניתן מקום חשוב בתודעה האנושית, בספרות, בשירה ובמיתולוגיות. אלה נכנסים לזיכרון האנושי ועוברים מדור לדור. ללא הזיכרון אין לנו עבר. לכל אחת ואחד מאתנו הקיום והסיפור האישי שלו/שלה ואלה בנויים על נדבכי החוויות שעברנו ומצטברים בזיכרון האישי/הפרטי של כל אחת ואחד. במיתוסים הקדומים הזיכרון והשכחה קשורים זה לזה ולשניהם מקום חשוב. שני נהרות היו בשאול היווני: האחד - מנמוסיה והשני לתה. הנפשות המתות במסען אל השאול נדרשו לשנות ממי הנהר השני על מנת לשכוח את עברן. הזיכרון נקשר לאלת הזיכרון - מנמוסיה, בתם של אורנוס - אל השמים והטיטאנית (שקדמה לאלים) אלת האדמה. הזיכרון הוא בין שמים וארץ. מנמוסיה, כך מסופר, הרתה לזאוס (אבי האלים), שפקד אותה 9 לילות רצופים, וזו הביאה לעולם את 9 המוזות. נראה שמוצאן אף עתיק יותר. הן הונתו בידי אפולו. 3 מהן הן: קול/שירה, תרגול/אימון וזיכרון (מנמה). מאז פרויד, שנשען על מקורות התרבות, ניתן מקום חשוב לזיכרון ולשכחה ואלה באו ובאים לידי ביטוי במגוון הרב של התיאוריות והגישות הטיפוליות. הזיכרונות חיוניים לקיומנו עם השפעה רבה עלינו, על דרכנו וסיפור חיינו. ניתן לומר: "כל עוד אנחנו זוכרים אנחנו קיימים" וכן כל עוד אנחנו יוצרים זיכרונות חיים אנחנו לא רק קיימים, אלא חיים במלוא מובן המלה. כאשר נפגע/נפגם/מצטמצם הזיכרון או אנחנו חיים על זיכרונות העבר האצורים בנו, יש חשש להצטמצמות שלנו.

אנחנו בכנס ה-40 ברצף !

כל כך הרבה זיכרונות, חוויות, אנשים והתרחשויות. מערד לנהריה-גנוסר-רמות-גנוסר-מעלה החמישה-גנוסר-עכו - ושוב לגנוסר. הכנס נותן לנו מקום לבוא ולהביא את עצמנו, לחוות, להיות במגע וליהנות. זהו מרחב חווייתי - התנסותי מלא חיים עם זיכרונות אישיים וקולקטיביים. ננוע במרחבי הכנס בשבילי גנוסר, בין המרחב הקבוצתי למרחב האישי, בין הזיכרונות שמלווים אותנו ועיצבו (ותרמו או אולי גם העציבו אותנו) ובין הזיכרונות החיים שניצור ויהיו לחלק מאתנו לעתיד לבוא. השנה במיוחד אנחנו קוראים למשתתפים הוותיקים לחזור ולשוב לכנס. למי שעוד לא היו עד היום ולבני הדור הצעיר אנחנו קוראים לקחת חלק. ניתן מקום לזיכרונות העבר ומרחב חווייתי ליצירת זיכרונות חדשים

" על הכנס "

הכנס הינו הכנס ה-40 ברצף מערד ועד גנוסר ומתחדש מדי שנה בשנה.
הכנס מאפשר להיות במסגרת מקצועית גדולה, מגוונת ורב דורית.
מוזמנים לכנס מתמחים, מומחים ומדריכים וכן כל מי שסיימו את חובות השמיעה
לתואר השני ונרשמו בפנקס הפסיכולוגים, גם אם עדיין לא החלו בהתמחות.

על הסדנאות והמנחים:

הסדנאות תתקיימנה ב- 2 קטגוריות ובמגוון גדול ורחב של גישות מקצועיות:

א. סדנאות מילוליות-חוויתיות.

ב. סדנאות המשלבות מגוון אמצעים וכלים טיפוליים, דרכים ושיטות טיפוליות.
בחלק מהסדנאות ישולבו אלמנטים תיאורטיים - לימודיים.

כל הסדנאות הן פתוחות ובהנחייתם של אנשי מקצוע ועמיתים מצוינים,
כולם בעלי ניסיון ייחודי, ביניהם וותיקים שחוזרים ומנחים וחדשים בכנס.
כל אלה יוצרים פסיפס עשיר ומגוון של סדנאות.

בהתאם לבקשותיכם בעת ההרשמה, ניתן יהיה לבנות את הסדנאות השונות בתיאום
עם המנחים גם בהתאם לוותק, לגיל ולניסיון המקצועי.
חלק מהסדנאות מיועדות לכולם. חלקן – לבעלי וותק וניסיון בתחום.
מוצעות סדנאות לעמיתינו הצעירים יותר: למתמחים ולמומחים הצעירים בינינו.
יש סדנאות שייבנו בהתאם לצורכיהם/ של הוותיקים יותר שבינינו.
ניתן יהיה לייחד סדנאות למי שנמצאים בתהליכי הסמכה להדרכה ולמדריכים.
תהיה, כמו תמיד, אפשרות לסדנת עמיתים עם או ללא מנחה וזו מיועדת לפסיכולוגים
הראשיים, לאחראים על ההתמחות ולוותיקים שמעוניינים בה.

נשמח להיענות, ככל יכולתנו, לבקשות אישיות ומיוחדות.
שאלו אותנו, כתבו לנו וצרו אתנו קשר.
מלגות השתתפות יוענקו באופן דיסקרטי ובהתאם לקריטריונים.

אנו מזמינים את כולכם/ לבוא, לחוות, ללמוד וליהנות מהכנס ומהסדנאות.

נתראה בגינוסר,

הוועדה המארגנת

ניתן לפנות:

יוסי זליץ: salzyossi@gmail.com נייד: 054 – 5321570

מיכל מאסטר ברק: michal.master@gmail.com נייד: 054-4666067

ד"ר אורי-יה רן: ori.ya.ran@gmail.com נייד: 050-4666067

רוית רובינשטיין: נייד: 052-9282101

הכנס יתקיים בימים ב' - ה'.

האירוח:

- במלון "נוף גינוסר" – חדרים לשניים, לשלושה וכן חדרים ליחיד.
- ב"פונדק (Village) גינוסר" (בקרבת המלון מעבר למגרש החנייה) – חדרים לשניים, לשלושה ולארבעה וכן חדרים ליחיד. המתארחים בפונדק ייהנו מכל השירותים והארוחות של המלון.
- החדרים ליחיד – בהתאם לבקשות מכס/ן ובמידת האפשר.
- שימו לב: מתמחים ומסיימי התואר גם אם לא החלו התמחות – מחירים מיוחדים ומוזלים.
- המומחים הצעירים, שנבחנו במהלך 2018-19, זכאים למחיר מתמחה.
- המחיר כולל: אירוח מלא, קפה "רץ" במהלך הסדנאות, עוגות/גלידה ופירות וכל הפעילויות.
- אבטחה כנדרש ובמשך כל שעות הפעילות בכנס.

מחירון

סוג החדר	אדם בחדר זוגי	אדם בחדר לשלושה	אדם בחדר לארבעה	אדם בחדר ליחיד
פונדק (Village) מתמחה	₪ 2325	₪ 2175	₪ 1995	₪ 3290
פונדק (Village) מומחה/מדריך	₪ 2395	₪ 2250	₪ 2150	₪ 3290
מלון מתמחה	₪ 2525	₪ 2370 *	-----	₪ 3490
מלון מומחה/מדריך	₪ 2575	₪ 2425 *	-----	₪ 3490
השתתפות ללא לינה	מומחה - מדריך ₪ 1895	מתמחה ₪ 1770		

* חדרי המלון אינם מתאימים לשלושה אנשים. מומלץ להיות בחדרי הפונדק (Village)

פרטים על ההרשמה:

- תשלום דמי חבר שנתיים לאיגוד (הותאמו): מומחה/מדריך – 300 ₪ מתמחה – 180 ₪.
- דמי חבר למשתתפי הכנס: מומחה/מדריך – 180 ₪ מתמחה – 90 ₪.
- פסיכולוגים שאינם חברי איגוד הפסיכולוגים הקליניים או חברי האיגוד **שלא שילמו** לשנת 2019 – תוספת של 350 ₪ למומחה / מדריך ו- 250 ₪ למתמחה.
- להצטרפות לאיגוד הפסיכולוגים הקליניים בישראל ("העמותה"):
נא לפנות לטוני מזכירת האיגוד טל: 03 – 6777483 או בדואר האלקטרוני: clinipsy@bezeqint.net
- הרשמה בכרטיסי אשראי דרך האינטרנט בתוספת 30 ₪ באתר הכנס של "גל כנסים".
- בקשות, הנחות מיוחדות ומלגות, ניתן לפנות לוועדה המארגנת ובדיסקרטיות מלאה.
- הרשמה מאוחרת – לאחר 25.4.2019 – על בסיס מקומות פנויים.
- התשלום לאיגוד – נא לשלם לאיגוד מראש לפני הכנס ובנפרד. תודה.
- למתקשים להירשם דרך האינטרנט, נא ליצור קשר טלפוני ואנו נעזור בהרשמה.

ההרשמה והתשלום בכרטיסי אשראי דרך אתר הכנס של החברה המארגנת "גל כנסים":

WWW.GAL-CONVENTIONS.CO.IL

דף הפייסבוק של הכנס: <https://www.facebook.com/Psy.Klinim>

ביטול הרשמה והחזר כספי :

- שינויים וביטולים ייעשו במייל בלבד למשרדי גל כנסים i-doron@zahav.net.il
- על כל שינוי בהזמנה ייגבו דמי טיפול בסך 50 ₪
- ביטול הרשמה עד תאריך 1.5.19 יוחזר התשלום בניכוי 150 ₪
- ביטול הרשמה עד תאריך 12.5.19 יוחזר התשלום בניכוי 250 ₪
- בעת ביטול הרשמה מתאריך 12.5.19 יוחזר התשלום בניכוי 50% מהתשלום לכנס.
- בעת ביטול ההרשמה פחות משלושה ימי עסקים לפני הכנס, לא יהיו החזרים כספיים.

להלן פרטים לגבי הסדנאות:

- ❖ הנכם מתבקשים לציין 4 סדנאות בסדר עדיפות מ- 1 (המועדפת ביותר) עד 4.
- ❖ **שימו לב:** למציינים פחות מ- 4 אפשרויות שלא בתיאום אתנו - לא תינתן עדיפות.
- ❖ **רוב הסדנאות פתוחות לכולם.** ישנן המיועדות מראש לבעלי ניסיון וותק שונים. נוכל בהתאם להרשמה ולבקשותיכם, לבנות סדנאות למתמחים ומומחים צעירים, למומחים, למי שבתהליך הסמכה להדרכה וכן לוותיקים ולבכירים.
- ❖ פתיחת סדנא מותנית במספר הנרשמים. מספר המשתתפים בסדנא בתיאום עם המנחה.
- ❖ תינתן עדיפות למקדימים. מספר המקומות בכל סדנא מוגבל!
- ❖ השיבוץ לסדנאות – בהתאם לשיקולים מקצועיים של המנחים והמארגנים.
- ❖ שימו לב לתנאי ההשתתפות (מועדים, אמצעים) בסדנאות שונות.
- ❖ השיבוץ יישלח למשתתפים בדוא"ל לפני הכנס ויפורסם על לוח המודעות במלון.
- ❖ חומר קריאה בסדנאות הלימודיות- עיוניות יישלח לנרשמים לביתם כשבוע לפני הכנס.
- ❖ **ציינו בקשותיכם ונשתדל להיענות,** כולל לבקשות מיוחדות. אם לא נוכל - נודיע למשתתף/ת.
- ❖ **לבקשות מיוחדות ניתן לפנות ליוסי זלץ: 054-5321570 או salzyossi@gmail.com**

* הכנס מוכר ע"י קרן "ידע" במח"ר.

* אישורי השתתפות יינתנו למשתתפים ביום האחרון

רשימת הסדנאות

(הסדנאות בכל קטגוריה בסדר אלפביתי לפי שמות המנחים/ות)
(חלק מהסדנאות ייועדו לגילאים ולבעלי ניסיון מקצועי שונים)
(כל הסדנאות מתחילות ביום שני)

א. סדנאות וורבליות חווייתיות :

1. גב' ליאת אריאל וגב' מיה גזית - "הצל שלי ואני יצאנו לדרך".
סדנת בגישת האנליזה הקבוצתית. מיועדת למשתתפים בכל שלבי ההתפתחות המקצועית.
2. גב' סמדר אשוח - "זכרון אחים".
סדנא דינמית בשילוב גישת האנליזה הקבוצתית ויחסי קבוצות (פוקס וביון).
מתאימה לקבוצה מעורבת רב דורית-מתמחים, מומחים ומדריכים.
3. ד"ר אודי בונשטיין - "גן השבילים המתפצלים" סדנת היפנוזה התייחסותית.
4. מר שמואל ברידא - "רגעי ההווה של העבר"
קבוצה דינמית המשלבת טכניקת עבודה עם זיכרונות מוקדמים.
הסדנא מתאימה למטפלים/ות בכל שלבי המומחיות .
5. ד"ר גבי גולן - "לא לשכוח לשכור".
סדנא התנסותית-חווייתית בהיפנוזה בשילוב של היפנוזה פורמאלית ואריקסוניאנית.
6. ד"ר אילן דיאמנט וד"ר יואב ברושי - "סדנת מנטליזציה".
סדנא התנסותית-חווייתית ומיועדת לצמיחה אישית- מקצועית לאנשי מקצוע בכל הגילאים.
7. גב' אנקה דיטרוי - "ללא זכרון ותשוקה ?"
סדנא בשילוב גישת האנליזה הקבוצתית עם האנליזה האינטרסובייקטיבית.
8. גב' נגה דן גור ומר עופר דוברצקי - "דלתות ושבילים"
סדנא דינמית ומיועדת למומחים ולמתמחים.
9. גב' עירית שריג וד"ר יוסי טריאסט - "לשכוח-לזכור-לשכוח –
על תענועי הזכירה והשכחה"
סדנא דינמית- התנסותית בתהליכים המודעים והבלתי מודעים של זכירה ושכחה וזיקתם
להזדהות הפרטית והרחבה יותר כפי שבאים לידי ביטוי ב'כאן ועכשיו' של הקבוצה כ"שלם".
10. מר אלי כהן - "זכרון ומסורת - חזרתו של המודחק"
סדנא דינמית עם גוון פילוסופי ומיועדת למתמחים ולמומחים.
11. גב' אלה סטולפר - "מאזורי נפש הקפואים ומושתקים לתנועה המחיייה ודיבור מאפשר"
סדנא בשילוב בגישת האנליזה הקבוצתית בשילוב זכרונות, חוויות שלא נרשמו כזכרון,
אסוציאציות חופשיות ושחזור ב"כאן ועכשיו" ומיועדת למומחים ומתמחים בשלבי חיים
וההתפתחות המקצועית השונים.
12. מר עמי פרגו גופר - "בשבילי הזיכרונות והתשוקות" - חזרתיות למול התחדשות ?!
הסדנא בשילוב הגישה הדינמית האינטר-סובייקטיבית עם גישת ה- GROUP ANALYSIS.

13. מר נתנאל פרי וגב' אילנה לנדי - "זיכרונות, חלומות, מחשבות" - סדנת חלומות" סדנא דינמית בשילוב של הגישה הדינאמית והיוגיאנית. הקבוצה פתוחה לפסיכולוגים בכל שלבי החיים, גברים ונשים, לעודד הסתכלות רבת פנים זו.

14. סדנת חווייתית למומחים ומדריכים ללא מנחה (קיימת גם אפשרות למנחה).

ב. סדנאות חווייתיות - התנסויות - בשילוב גישות ואמצעים (בחלק מהסדנאות משולבת התנסות עם אלמנטים לימודיים)

15. ד"ר גיא אור - " בין "אני" ו"אנחנו" מפעולה לזיכרון ובחזרה " - סדנא חווייתית ותהליכית המשלבת פעולה פסיכו-דרמטית ותהליך קבוצתי אנליטי. ניתן יהיה גם להכיר את הבסיס התיאורטי להבנת תהליכים קבוצתיים בגישה זו. לא נדרש ניסיון קודם בפסיכודרמה או תיאטרון והסדנא מתאימה למומחים ומתמחים כאחד.

16. גב' ניצן גנץ וד"ר מירב טל מרגלית - "מסע בתנועה, קשב והוויה בשיטת NIA משולבת בגישת STREAM". הסדנא תשלב תנועה וריקוד בשיטת NIA עם מעבריות של גישת STREAM שתאפשר עיבוד, תוך העמקת החוויה האישית והקבוצתית.

17. מר ישי גרשון וגב' רחל קפלן - "זכרונות- השתחררות וחוכמת החיים בהווה" סדנא ברוח ראיית העולם הבודהיסטית בשילוב תרגול במדיטציה, בכתובה, בשיתוף ובתנועה (צ'י קונג), באולם ובחוף. הסדנא מתאימה לבני כל הגילאים, למומחים ולמתמחים, למתרגלים ותיקים וחדשים.

18. גב' אילת כהן וידר וגב' תמי אבנת מילר - "זכרונות הגוף והנפש וריפוי עצמי" - סדנא מפגש עם זכרונות מודעים ולא מודעים באמצעות שילוב שימוש בעץ המשפחתי, מפגש עם איזורים נסתרים ודפוסים, שהפכו לאוטומטיים בגוף ובנפש, תוך העמקת המודעות העצמית. סדנת MINDFULNESS & SELF CARE

19. גב' אורלי ורמן - " הילכו שניים יחדיו בלתי אם נועדו ? " מטפלים - מיניות וחושניות במסגרת הפרדיגמה ההתייחסותית של האימאגו.

סדנא התנסויות-חווייתית בשילוב משחקי תפקידים, תרגילי מגע, ודיאלוגי אימאגו מתקדמים עם היבטים תיאורטיים. מיועדת לבני/ות כל הגילאים. אין צורך בידע מוקדם.

20. גב' מירב יובל - "גוף אוצר זיכרון כבית לנפש" - סדנת חווייתית בנשימה מעגלית, מוזיקה ותנועה. סדנא חזיתית המשלבת טכניקות נשימה שונות, תנועה, דמיון מודרך ותרגילי התנסות עבודה אישית, ומגוון תרגילי התנסות זוגית וקבוצתית.

21. גב' קרני ישי - " הגוף והדמיון כאוצרים זיכרון " סדנת תנועה בשילוב עבודה אישית וקבוצתית דינמית וטכניקות שונות.

22. מר אלעד ליבנה וגב' אנה גולדברט - "טיפול קבלה ומחוייבות - ACT" סדנת התנסות חווייתית אישית וקבוצתית להכרת יסודות הגישה, התהליך והכלים המעשיים. סדנא תהליכית-חווייתית עם אלמנטים תיאורטיים. לא נדרש ידע מוקדם ב-CBT.

23. מר רונן קובלסקי - "סדנת תאטרון פלייבק". סדנא עבודה קבוצתית ואישית באמצעות תאטרון פלייבק. שילוב של סיפורים מחיינו העכשוויים, זיכרונות העבר ומחשבותינו ותכנים עכשוויים דרך חשיבת החלום הקבוצתית, דימויים, אסוציאציות ויצירתיות בעבודה תיאטרונית.

24. מר ישראל רוזנבאום - "דיאלוג בין החיים למוות" - סדנת קולנוע אקזיסטנציאליסטית. סדנא דינמית - תהליכית - אקסיסטנציאליסטית בשילוב קולנוע.

25. גב' איריס רילוב - "התשוקה לזיכרון: כתיבה והנצחה, מחיקה ושכחה" סדנת יצירה חווייתית משולבת בעבודה פסיכודינמית סדנא המשלבת התנסות חווייתית ויצירתית עם עבודה פסיכודינמית, כאשר הספרות תהווה השראה וכלי עבודה, בטקסטים בשירה ובפרוזה ותרגילי כתיבה יוצרת להעמקת החוויה. מיועדת לצעירים וותיקים, נשים וגברים. אין צורך בניסיון קודם בכתיבה יוצרת או בספרות.

26. מר אבי שרוף - פסיכודיאגנוסטיקה ב"ראי הזמן" - גישות ופיתוחים עדכניים. סדנת העשרה והעמקה. אפשרית כסדנת הכנה לבחינה או כסדנת הכשרה בהסמכה להדרכה. באמצעות חומרי גלם יידונו סוגיות מקצועיות עם דגש על אינטגרציה של כלל החומר ואבחנות.

א. סדנאות וורבליות - תוייתיות

1. " הצל שלי ואני יצאנו לדרך " - סדנא בגישת האנליזה הקבוצתית.

גב' ליאת אריאל - פסיכולוגית קלינית מומחית - מדריכה ואנליטיקאית קבוצתית. פסיכולוגית קלינית אחראית מרפאה פסיכיאטרית ומרכזת תחום קבוצות בשירות הפסיכולוגי, הקריה הרפואית רמב"ם. ניהול אקדמי (משותף) – התוכנית לפסיכותרפיה, לימודי חוץ ברפואה, טכניון.

גב' מיה גזית - פסיכולוגית קלינית מומחית - מדריכה ואנליטיקאית קבוצתית.

הצל ואני / יהודה פוליקר

הצל שלי ואני יצאנו לדרך, השמש עמדה בערך כך,
פעם אני מוביל ופעם צל על השביל,
עננים התכנסו בשמים, התחילו לרדת טיפות מים,
צילי התכנס בתוכי, המשכתי לבדי בדרכי.
הרוח טלטל, הפחד טפטף וחלחל,
צילי בתוכי מרעיד, מפחיד יותר מתמיד.
הוא שואל לאן אתה לוקח, אני משיב לאן אתה בורח,
למה תמיד קירות מוגנים, למה צל כשאור בפנים ...

הסדנא תיקח את משתתפיה בשבילי הזיכרונות האישיים, הבין - אישיים והקולקטיביים. ננסה לזהות עקבות של זיכרונות משלבים שונים בהתפתחות האישית והמקצועית, אשר מאירות את דרכנו ומבילות אותנו, אך גם את אותן עקבות - זיכרון אשר מטילות צילן על הדרך בה אנו הולכים היום; זיכרונות מודעים וכאלו שנטבעו בנו באופן לא מודע ומשתחזרים בדרכים שונות בחיינו.

הקבוצה, דרך המראות אשר מהווים חברי הקבוצה, ההדהודים והאסוציאציות החופשיות שיעלו במסע הקבוצתי, כמו גם דרך החוויה שתיווצר ב'כאן ועכשיו' של הקבוצה, תאפשר לזיכרונות סמויים ונשכחים אלו לעלות, לקבל חיים חדשים ולהתגלות.

נבדוק יחד מה משמעות אותם זיכרונות ישנים - חדשים עבורנו, כיצד הם משפיעים על חיינו היום, וכיצד הם יכולים להפוך להיות 'כנפיים' לעוף רחוק "למה שהיה עד עכשיו בלתי אפשרי".

(המשך הצל ואני) / יהודה פוליקר

בוא נעוף רחוק, אתה תהיה לי כנפיים,
אל חיבור דמיוני, שהיה עד כה בלתי אפשרי.
בוא נקפץ, נמריא, נעוף, אל קשר הצל והגוף.
די להמשיך לברוח, אל מה שתמיד רצינו לשכוח.
לשכוח את דלתות הבלבול, את הילד שמציץ דרך חור המנעול.
בוא נעבור את הגבול, אל החופש שהיה כבול,
ורק מנגינות מזכירות,
שבחוץ אפשר להיות,
משוחרר מכל פחד,
רק כשהצל ואני ביחד,
בוא נעוף רחוק ...

* הסדנא מיועדת למשתתפים בכלי שלבי ההתפתחות המקצועית ותונחה בגישת האנליזה הקבוצתית.

2. "זכרון אחים" - סדנא בשילוב שיטת האנליזה הקבוצתית ויחסי קבוצות (פוקס וביון).

גב' סמדר אשוה – פסיכולוגית קלינית, מדריכה. פסיכואנליטיקאית מנחה במכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו, אנליטיקאית קבוצתית במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית, חברת אפק, מלמדת ומדריכה במסגרות שונות.

הקשר הארוך ביותר בחיינו הוא הקשר עם אחים. בילדות אנו מבלים יותר זמן עם אחינו ואחיותינו מאשר עם כל דמות אחרת. ומטבע הדברים הקשר איתם לעיתים הקשר היחיד שמחזיק את זכרונות הילדות שלנו.

החווייה של לחיות עם אחים מאפשרת הזדמנויות לחוויות משותפות בעלות איכויות שונות. ניתנת הזדמנות לזהויות מרובות והרחבה של העולם הנפשי- אנחנו יכולים לעבור מלהיות התינוק להיות הגדול, אנו חושפים את הבי-סקסואליות שלנו דרך יחסים עם אחים ואחיות. האחים יוצרים קבוצה, שותפים לציפיות ולהשלכות ההוריות, פרטנרים שמקטינים בדידות, שותפים במשחק יצירתי, בפנטזיות, ביחסים אינטימיים ארוכים. הם הבסיס ליחסי חברות ויחסי אהבה. הם מחזיקים את הזכרונות שלנו כילדים, מתבגרים ומבוגרים. הם שותפים לזכרון שלנו. העולם הפנימי שלנו מלא דמויות אחים ידידותיים ולא ידידותיים. קיום אחים הינו מולד, פרה מושגי (במונחים של ביון). אחים תמיד מיוצגים בmind, אם הם קיימים במציאות או רק מדומיינים. הם חלק מחיי הרגש שלנו עם מקורות אנרגיה שלהם. ולפעמים בעולמנו הפנימי, הם היחידים שיודעים וזוכרים איך היינו.

בסדנא דרך התנסות וחקירה, ב'כאן ועכשיו', נתבונן כיצד יחסי האחים המודעים והלא מודעים, בין אם יש לנו אחים וגם אם לא, משתחזרים ומשפיעים על הקשרים שלנו עם אחרים. המשתתפים מוזמנים לבדוק את הקשרים האחאיים והשפעתם על ההתפתחות והחוויית הרגשיות הראשוניות. הסטינג הקבוצתי, האינטראקציה בין המשתתפים, מאפשרים לבחון מחדש את יחסי האחים ולשנות התנהגות חזרתית. הקבוצה מאפשרת, במידה רבה, שיחזור של התא המשפחתי. כל משתתף צריך למצוא את המקום והייחודיות שלו. תהליכים של תחרות וקנאה מתעוררים למול משתתפים- אחים ומול מנחה-הורה.

*** בסדנא נעבוד בשילוב של שיטת האנליזה הקבוצתית ויחסי קבוצות (פוקס וביון).**
*** הסדנא מתאימה לקבוצה מעורבת רב דורית-מתמחים, מומחים ומדריכים.**

3. "גן השבילים המתפצלים": סדנת היפנוזה התייחסותית

ד"ר אודי בונשטיין – פסיכולוג קליני מדריך ופסיכולוג רפואי מומחה, מורשה לעיסוק, למחקר ולהוראה מדעית של היפנוזה; פסיכולוג ראשי במרכז הרפואי האוניברסיטאי לגליל; יו"ר האגודה הישראלית להיפנוזה.

'אבל יש בזה גם יתרון עצום: כך הזיכרון עובד בשני הכיוונים.
'אני בטוחה ששלי עובד רק בכיוון אחד, ציינה אליס.
'אני לא מסוגלת לזכור דברים לפני שהם קורים.
'זיכרון שעובד רק לאחור הוא זיכרון גרוע, העירה המלכה.
'איזה מין דברים את זוכרת הכי טוב? העזה אליס לשאול.
'אח, דברים שקרו בעוד שבועיים, ענתה המלכה כלאחר יד.
(לואיס קרול, 'מבעד לראי ומה אליס מצאה שם')

סדנא חווייתית זו תאפשר התנסות במגוון כלים ומתודות היפנוטיות, תוך מפגש מקביל ובו-זמני עם הזולת שמחוצה לנו ועם מצבי העצמי (ego-states) השונים שבתוכנו. מצבי עצמי אלו כוללים חלקים ילדיים לצד חלקים בוגרים, חלקים נשיים לצד חלקים גבריים, חלקים יצירתיים לצד חלקים הרסניים, ועוד.

תמיד מרחפת הכמיהה לחזור אל אזורי החוויה המוקדמים, אל המקום בו התחילו הדברים במין זיכרון של תום ורוך. המפגש (הפנימי והחיצוני) מאפשר, אך בו זמנית גם מאתגר חוויה זו. מפגש זה מביא עמו את היצר והיצירתיות, את התשוקה והרגשות העזים, את החיים. בבוא העת מגיע גם הפיתוי. המפגש (הפנימי והחיצוני) מביא אתו גם את כאב ההכרה בחלקיות, המאפשרת בתורה צמיחה והתפתחות, תקווה וחויית זיכרון של מה שיהיה.

היפנוזה הנה מתודה גמישה, בטוחה ומסקרנת המאפשרת מגע מוחשי באזורים העמוקים ביותר של החוויה, גם אלו שאינם מודעים לנו. בעוד שהתפיסה המסורתית יותר מתייחסת ל"היפנוזה של אדם אחד" (אם המטפל-המהפנט והכלי שהוא מיומן ואומן בו, ואם המטופל-המהפנט ויכולות ההיענות ההיפנוטית שלו), הרי שהתפיסות העכשוויות מתייחסות (בדומה להתפתחויות בשדה הפסיכואנליטי) ל"היפנוזה של שני אנשים". נתנסה ונתרגל מגוון טכניקות הניתנות ליישום במסגרת העבודה הטיפולית (אם במסגרת טיפול היפנוטי ואם במסגרת טיפול שאינו היפנוטי) והעשויות להגביר את יעילותנו כאנשי טיפול ולסייע בהתפתחות האישית והמקצועית.

* לא נדרש ידע קודם בהיפנוזה.

4. "רגעי ההווה של העבר": קבוצה דינמית המשלבת טכניקת עבודה עם זיכרונות מוקדמים.

מר שמואל ברוידא - פסיכולוג קליני מדריך בקליניקה פרטית בת"א, מנחה ומלמד טיפול קבוצתי, מייסד ומנהל במשותף של "אפריורי" - פיתוח אישי וארגוני, מרצה במגמה הקלינית באקדמית ת"א –יפו.

ההתפתחות של העצמי שלנו עוברת דרך ההתנסויות והזיכרונות שצברנו מראשית חיינו. כולנו נולדנו לתוך קבוצת המשפחה הגרעינית שלנו מבלי שבחרנו. אופנים שונים שבהם חלמנו את הווייתנו, הסתגלנו וגם גוננו על עצמנו אל מול המציאות סביב עיצבו במידה רבה מי שהננו עכשיו. כמי שעוסקים בטיפול בנפשם של אחרים, לא פעם קורה שדרך מגע עם העבר החי של מי שמולנו אנחנו פוגשים גם בחלקים נשכחים של עצמנו. תכנים רגשיים שקפאו בזמן מתעוררים לחיים בתוך המפגש האנליטי ומביאים איתם איכות חווייתית מיוחדת של היות אני .

ביון ב"ללמוד מן הניסיון" טוען כי זיכרון העבר עלול דווקא להוות מכשול בדרך לצמיחה נפשית. כשהכול ידוע ומובן, הלא רווי הופך לרווי והאין סופי לסופי. כאשר התודעה תפוסה במה שכבר ידוע לה, אין היא מותירה מקום ללא נודע.

בסדנא נזמין למגע מחודש עם זיכרונות מוקדמים בתוך הקשר של עבודה באוריינטציה דינמית עם קבוצה חדשה שאותה קצת בחרנו אבל גם לא. ההתנסות בקבוצה מעניקה הזדמנות להתבוננות יצירתית וחיה על אירועים מאז ומהיום, על הדרך שבה היבטים של החוויה השתנו מאז לעכשיו, או לא, ועל הרשות להמשיך את התפתחות העצמי דרך תנועות ממשיות ונפשיות חדשות.

*** הסדנא מתאימה למטפלים/ות בכל שלבי המומחיות.**

5. "לא לשכוח לזכור"

ד"ר גבי גולן – פסיכולוג קליני ורפואי מדריך, מורשה לעיסוק ולהוראת ההיפנוזה, ביה"ס לרפואה - לימודי המשך אוני' ת"א.

היפנוזה מאפשרת לאדם חיבור עמוק ללא מודע והתחברות לתכנים משמעותיים הן בתהליך של היפנוזה אינדיבידואלית והן בתהליך של היפנוזה קבוצתית. המהופנט מוזמן לפגוש תכנים לא מודעים בדרך ייחודית ולהחיות זיכרונות מהעבר הקרוב, מהעבר הרחוק, מההווה ואף מהעתיד. המסע האישי שעובר המהופנט הינו תהליך של גילוי שלעיתים קרובות הינו מפעים ומפתיע. המסע הטיפולי ההיפנוטי הינו מפגש עמוק ראשוני ומיוחד בין שני אנשים, שבו המטפל צריך להיות אדם אשר אינו משתלט או כופה את האג'נדה שלו, וקשוב באופן יוצא דופן לרמזים וניואנסים מילוליים ולא מילוליים שחלקם אף אינם מודעים למטופל ולהגיב אליהם באופן אוטנטי וראשוני. כל היפנוזה היא היפנוזה עצמית, המטופל עובר תהליך מיוחד של התמסרות מבוקרת בו הוא נכון לפגוש את עברו ועם זאת לקבל מהמטפל סוגסטיית מרפאות של צמיחה, התחדשות, התקדמות ושינוי. כאשר משתתף בקבוצה עובר תהליך היפנוטי, לעיתים קרובות גם שאר משתתפי הקבוצה מושפעים מההיפנוזה, תהליך המביא בעקבותיו להתעוררות זיכרונות וחוויה פנימית עמוקה של ההווה, בדרך לשינוי.

בסדנא תינתן למשתתפים ההזדמנות לחוות תהליכים היפנוטיים, אשר מאפשרים תובנה, צמיחה והתחדשות ובמיוחד הזדמנות להתחבר לזיכרונות משמעותיים אשר נשכחו (הודחקו) במלאם או בחלקים של האספקטים הרגשיים או הקוגניטיביים של הזיכרון. הסדנא תעסוק בתהליכים קבוצתיים בצד התנסות בתהליכים היפנוטיים קבוצתיים ואינדיבידואליים. הטכניקות ההיפנוטיות הפורמאליות והאריקסוניאניות אשר ייעשה בהן שימוש בסדנא, מאפשרות להשיג מטרות אלו בצורה ייחודית וחוייתית.

*** הסדנא פתוחה בפני מתמחים, מומחים ומדריכים, אין שום צורך בידע קודם בהיפנוזה.**

6. "סדנת מנטליזציה"

ד"ר דיאמנט אילן - פסיכולוג קליני מומחה, מנהל יחד עם ד"ר יואב ברושי את המרכז למנטליזציה בישראל, מורה בבתי הספר לפסיכותרפיה של אוניברסיטת ת"א ושל מכון מגיד באוניברסיטה העברית.

ד"ר יואב ברושי - פסיכולוג קליני מומחה, מנהל עם ד"ר אילן דיאמנט את המרכז למנטליזציה בישראל, מורה בבתי הספר לפסיכותרפיה של אוני' תל אביב ושל מכון מגיד באוניברסיטה העברית.

החתירה לקראת היזכרות ולידיעה היא מסד העבודה הטיפולית. וילפרד ביון לימד אותנו כי זיכרון הוא מה שאנחנו רוצים להאמין שקרה. זכירה מעוותת בדעתנו את מה שהתרחש ועלולה להתפרש כעובדת מציאות. כך אנחנו יכולים להיסחף למצב בו אנחנו מדברים על הלא קיים. תשוקה היא זמן עתיד של מה שרוצים שיקרה. הסכנה שמעוררים הן הזיכרון והן תשוקה היא בחתירתם תחת ההתבוננות בחוויה הקלינית. ביחסים בין-אישיים ההישענות של האחד על הזיכרון שלו עלולה למנוע ממנו או ממנה מלראות את השני אשר מולו. הציווי הפרדוקסלי של ביון "ללא זיכרון, ללא תשוקה" קוסם לדורות של מטפלים, אך האם אנחנו יודעים מתי נכון להניח לזיכרון וכיצד לעבוד מעשית כך בטיפול?

בסדנא נלמד את העקרונות ונתרגל אותם דרך עבודה קבוצתית ויכולת רפלקטיבית דינמית מבוססת המנטליזציה, הנחוצה בעיקר לעבודה עם המטופלים הלא מווסתים, המאתגרים במיוחד, ונשכלל את כושר הניטור של עצמנו.

*** הסדנא התנסותית-חוייתית ומיועדת לצמיחה אישית- מקצועית.**

*** אין צורך בהיכרות מוקדמת עם הגישה ומוזמנים אנשי מקצוע בכל הגילאים.**

7. "ללא זיכרון ותשוקה?"

גב' אנקה דיטרוי - פסיכולוגית קלינית מדריכה, טיפול אישי, זוגי והדרכה פרטנית בגישה אנליטית אינטרסובייקטיבית, טיפול קבוצתי והדרכה קבוצתית בגישת האנליזה הקבוצת מורה ומדריכה בתכנית הליבה ובמסלול ההמשך "פסיכותרפיה קבוצתית" בתכנית לפסיכותרפיה, אוניברסיטת תל-אביב ובמוסדות נוספים. מרצה ומנחה בכנסים בארץ ובחו"ל. קליניקה פרטית, מכון דיטרוי לפסיכותרפיה. אוצרת בפועל אוסף א&ט דיטרוי לאומנות.

אגדה מספרת כי מיד לאחר הלידה פיות השכחה משאירות סימן מגע על השפתיים כברכה שמותר לאדם גם לשכוח. הדיאלקטיקה בין הצורך לזכור והצורך לשכוח מלווה את שבילי החיפוש המתמשך בבניית זהויות ושאיכות אישיות ומקצועיות שלנו. דרושה הרבה תשוקה במשאלה לזכור וגם בהכרח לשכוח וגם הפוך.

השבילים הקבוצתיים, הבינאישיים והאישיים שנוצרים במארג הקבוצתי מזמנים לכל אחד מחברי הסדנא חוויות של מגע, מפגש עם רוח ועם תשוקה, עם חלימה ו-reverie, עם קונפליקט, אובדן וגעגוע. אין כמו קבוצה, "היכל של מראות", כמרחב מתאים יותר לחוות, לחלום ולחקור מתי התשוקה לזכור או לשכוח דוחפת, מערסלת, מניעה אותנו בשביל (בתנועה) שבין שיכחה וזכרון ומתי תשוקה, גלויה או סמויה, עשויה לשעבד ולמנוע תנועה ומשאירה אותנו שבוים "בשביל".

חברי הקבוצה מוזמנים לזכור, לשכוח, לחלום ולהשתתף מכל הלב בחוויה האישית והקבוצתית שלהם.

* הסדנא מונחית בשילוב גישת האנליזה הקבוצתית עם האנליזה האינטרסובייקטיבית.

8. "דלתות ושבילים"

מר עופר דוברצקי – פסיכולוג קליני מדריך, פסיכולוג ראשי ומנהל קליני "עמך" תל-אביב וגוש דן, מכון ת"א לפסיכואנליזה בת זמננו, קליניקה פרטית.

גב' נגה דן-גור – פסיכולוגית קלינית מדריכה, אנליטיקאית קבוצתית, המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית, השירות הפסיכולוגי בטכניון, קליניקה פרטית.

"כאשר דלת אחת נסגרת – אחרת נפתחת. אבל, לעיתים קרובות אנו מביטים בדלת שנסגרה כל כך הרבה זמן, ובכל כך הרבה חרטה, שאנו לא מבחינים בזו שנפתחה עבורנו" (אלכסנדר גרהאם בל).

הגענו אל הדלת אחרי שצעדנו בשביל. אנחנו עומדים מולה. מזהים שזו דלת. מתלבטים אם אנחנו בחוץ או בפנים. יש שם עינית – אנחנו מציצים – או מציצים בנו? חוככים בדעתנו – לפתוח? מושיטים את היד לידית. היד מהססת. אבל הנה היא כבר מונחת על הידית ואנחנו מסובכים אותה. הדלת נפתחת. מן העבר השני – עולם שלם. שבילים שונים. הנחצה את המפתן?

המטפורה של דלת משרתת אותנו כהזמנה למפגש חווייתי עם עצמנו ועם האחר, דלתות בשבילי הזכרון שלנו, דלתות הנפרסות בהווה שלנו ודלתות שנפתחות (או לא) לעתים. דלתות מסמלות אזורי מעבר בין מצבים – תוך אישיים ובין אישיים. שבילי הזכרון שלנו רוויים בדלתות פתוחות, פתוחות למחצה או סגורות שפגשנו. דלתות שנטרקו בפנינו, מקומות בהם העזנו "לשים רגל בדלת" או דלתות פתוחות לרווחה ומזמינות. כשאנו חושבים על דלתות בעתיד ניפגש עם היבטים מודעים ולא מודעים, עם פנטזיות ועם חרדות, עם דחפים, עם איסורים ועם ייסורים.

הסדנא, כחלק מהכנס, משתלבת בהווה שלנו. אנחנו מזמינים את המשתתפים לחצות את המפתן ולחקור מתי אנחנו מעיזים, מנסים, חותרים לצעוד על שביל המפגש עם עצמנו ועם האחר. עד כמה נלך "בתלמים" הישנים והמוכרים של נפשנו, או נפרוץ ונברא שבילים חדשים. הסדנא יכולה לאפשר לפגוש את המוכר שאינו תמיד ידוע, או לייצר לנו זכרונות חדשים מעצבי עתיד. נוכחות האחרים בסדנא מאפשרת לנו מבטים שונים ומשתנים, תוך התנסות חיה באזורי חסימה ופתחות. כל זאת בהתאם למידת ההתמסרות המתאימה לכל אחד ואחת.

*** הסדנא היא סדנא דינאמית. מוזמנים מומחים ומתמחים כאחד.**

9. "לשכוח-לזכור-לשכוח – על תענועי הזכירה והשכחה"

גב' עירית שריג – פסיכולוגית קלינית-מדריכה, בעלים במשותף של מכון טריאסט-שריג, עבדה שנים רבות במגזר הציבורי, בהוראה באוניברסיטת ת"א ובהנחיית קבוצות, וכיום מקיימת פרקטיקה פרטית, מדריכה ומלמדת במכון טריאסט-שריג.

ד"ר יוסי טריאסט – פסיכולוג קליני-מדריך, פסיכואנליטיקאי מנחה, (IPS; IPA) בעלים במשותף במכון טריאסט-שריג, מרצה באוניברסיטת תל אביב ובבתי ספר לפסיכותרפיה בארץ, מנחה קבוצות, יו"ר לשעבר של החברה הפסיכואנליטית בישראל, חבר אפק (ארגון, פרט, קבוצה).

מה שאיננו רוצים לזכור – נגזר עלינו לחיות מחדש שוב ושוב ושוב ... (בעקבות פרויד, 1895)

כיצד ידע גרגור סמסא עם הקיצו שהוא עודנו גרגור סמסא אף שהפך במהלך הלילה למקק ענקי? וכיצד איבד פונס הזכרן של בורחס את זהותו כיוון שלא היה מסוגל לשכוח דבר?

סדנא דינמית – התנסותית זו תעסוק בתהליכים המודעים והבלתי מודעים של זכירה ושכחה – וזיקתם לשאלת הזהות הפרטית והקולקטיבית – כפי שאלה באים לידי ביטוי ב'כאן ועכשיו' של הקבוצה 'כש'לם'.

10. "זכרון ומסורת – חזרתו של המודחק"

מר אלי כהן – פסיכולוג קליני מדריך, פנימיית "אהבה" לילדים בסיכון, מעון "עתידות" לבעלי מוגבלות שכלית, קליניקה פרטית.

"שום אירוע אינו ראוי לתואר "טראומטי" אלא אם הוא מופיע בצורה מאוחרת יותר, בהקשר שני ושונה" (ערן רולניק, 2001 – בין זכרון לתשוקה: מהיסטוריה לפסיכואנליזה וחזרה).

חקירתו של פרויד את שאלת המסורת ביהדות (משה האיש והדת המונותיאסטית, 2009) משלבת את הגישה ההיסטוריציסטית ביחד עם ההנחות המוקדמות הפסיכואנליטיות. הזכרון המודחק הטעון באשמה שב ומגית, ומעניק משמעות לאירוע הטראומטי מהעבר. חזרתו של המודחק לאורך ההיסטוריה היא זו שאחראית, לדעתו, לשימור המסורת היהודית.

חקירה היסטוריציסטית אינה נאבקת בדעות הקדומות; היא משלבת אותן אל תוך המהלך. היא גם אינה חותרת אל האמת ההיסטורית; רק מפיקה מן המיתוס שיצרו עקבות הזכרון את משמעותו להווה. מי שדולה את זכרונותיו מהמעמקים, אינו כותב לו ביוגרפיה – חייו עוד לפניו והוא מחיה את המודחק עבור הזמן הזה. באומץ, בכאב עדי שובה של התשוקה.

בסדנא נתמודד עם הזכרונות מהעבר, אלה המתעקשים לשוב ולהגית, לשוב ולתבוע את מובנם. האם נוכל להשתחרר מהמשא המעיק של אשמה, חרטה ובושה? האם נצליח להפוך אותם לחומר הבעירה המשמר את המסורת, להביא את אופק העבר לכדי התמזגות עם ההווה?

* סדנא היא דינמית עם גוון פילוסופי ומיועדת למתמחים ולמומחים.

11. "מאזורי נפש הקפואים ומושקקים לתנועה המחייבה ודיבור מאפשר"

גב' אלה סטולפר – עו"ס ואנליטיקאית קבוצתית, פסיכותרפיסטית, מדריכה מקימה ומנהלת המכון הגרופ אנליטי בסטברופול, (SIGA) רוסיה, חברת סגל בכיר במכון הגרופ אנליטי במוסקבה (MIGA) ובתוכנית להנחיית קבוצות באוניברסיטת תל אביב. מנהלת התוכנית להנחיית קבוצות בבית הספר המרכזי להכשרת עו"ס בתל אביב, מרצה ומדריכה במכללה אקדמית לחברה ואומנויות בנתניה. חברת המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית (IIGA)

החיים והקליניקה מזמנים לנו מפגשים עם חוויות ואירועים, שהתגבשו לזיכרונות, חלקם מוארים בתוכנו ותופסים מקום מרכזי בהווייתנו וחלקם האחר חי בצללים או בחשיכה. הזיכרונות מופיעים לעיתים בתמונה בהירה ומנוסחת היטב ולפעמים כחומרים גולמיים ש"ממלמלים את עצמם" דרך הסימפטומים העיקשים הלא מודעים, חלקם חיוביות וחלקם האחר מושקק ואף מנותק מהעצמי, לא מנוסח במילים ולכן אינו נגיש לזיכרונות.

מניסיוני, הלא מסופר והמושקק בתוכנו נוצר לעיתים בעקבות העדר זולת משמעותי שהיה מסוגל לשמוע ולהכיל זאת בזמן אמת, לכן רגעי התגלות, חיבור ושיתוף "בזיכרונות שבחשיכה" יכולים לעורר תקווה ולחולל שינוי.

הקשבה רגישה לחוויות המאוחסנות הן "באזורים המוארים" והן "באזורים החשוכים" בחיי הנפש שלנו, המתקשרות את עצמן בדיבור או לחילופין כסימפטום, מאפשרת לנו מגע עם עצמינו ועם חוויותינו המשתחזר לעיתים על כמת היחסים הטיפוליים.

בסביבה טיפולית מיטיבה ובאמצעות מטפל וקבוצה כשלם המשמשים כ"עדים אימפטיים" לנפש החווה נפתח מרחב ייחודי להתנסות, חוויה וחקירה. מרחב כזה מזמין לביטוי ומגע עם סוגים שונים של חוויה וזיכרון שמאפשר טרנספורמציה של אזורי נפש קפואים ומושקקים לחוויות אותן ניתן לקשר ולתקשר. תהליך זה פותח מרחב תרפויטי לחוויית קיום עצמי שונה.

בסדנא תינתן מקום לחוויות ושיתופים שונים, כמו גם להקשבה לעצמינו, לזיכרונותינו וגם לחוויותינו המודעות וגם לאלו שלא, ובעזרת אסוציאציות חופשיות והשחזורים ב"כאן ועכשיו" הקבוצתי נפגוש את הכשלים וההפרעות שנוצרו ביחסים ונפענח את מה שנוותר בצללים. ביחד נתבונן כיצד החוויה שלא נרשמה כזיכרון "תספר את עצמה" בדרך שתאפשר לחומר הלא מודע לעלות ולקבל משמעות חדשה.

*** הסדנא מיועדת למשתתפים בשלבי התפתחות מקצועית שונים ותונחה בגישת האנליזה הקבוצתית**

12. " בשבילי הזיכרונות והתשוקות" – חזרתיות למול התחדשות ?!

מר עמי פרגו גופר - פסיכולוג קליני מדריך, מטפל אישי, קבוצתי ויועץ מנהלים,
ביה"ס לעו"ס - אוניברסיטת ת"א, ביה"ס לפסיכותרפיה דינאמית – ביה"ס
לעו"ס אוניברסיטת ת"א, התוכנית להכשרת מנחי קבוצות, אוניברסיטת ת"א,
ביה"ס לפסיכותרפיה – הפקולטה לרפואה - אוניברסיטת ת"א, עבודה קבוצתית בגישת
האנאליזה הקבוצתית – אוניברסיטת ת"א.

מזוודה שארזנו משקפת את המקום ממנו אנו באים מחד, ואת הפנטזיות שלנו לגבי המקום שאליו אנחנו
נוסעים מאידך. בסדנא נתבונן ב"מזוודת הזיכרונות והתשוקות" האישית והמקצועית במסע עם עצמנו ועם
האחרים בהתייחס למשתנה היחידי שלעולם לא תקוע - הזמן.

נעזר במרחב החופש הקבוצתי הפוטנציאלי, מוגבל הזמן, לבחינת ה"חסימות החזרתיות" האוטומטיות
שבמזוודות שלנו, למול האפשרויות להתחדשות, חיות ותשוקה.

* הסדנא תונחה בשילוב הגישה האינטר-סובייקטיבית עם גישת האנאליזה הקבוצתית
* "בראי הדורות" ב"קהילת גינוסר" תינתן עדיפות למי שהתנסה בסדנא בגינוסר בכלל ולמי
שהשתתף בסדנא בגינוסר ובהנחייתי בפרט.

13. "זיכרונות, חלומות, מחשבות" – סדנת חלומות

מר נתנאל פרי - פסיכולוג קליני ואנליטיקאי יונגיאני בכיר. חבר במכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית. מלמד בתכנית לפסיכותרפיה אנליטית בגישה של יונג באוניברסיטת בר אילן, מנחה סדנאות חלימה ומטפל בקליניקה.

גב' אילנה לנדי - פסיכולוגית קלינית מדריכה. מנחת קבוצות. מרצה ומדריכה לשעבר בתכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת חיפה, ובתוכנית להכשרת מנחי קבוצות באוני' חיפה, מנחה סדנאות בנושא חלומות. מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית.

אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזכרונות,
מראות רבים שכבר שכחנו,
ספרי פלאים ומנגינות.
כל זכרונות ימים ימימה,
החלומות הראשונים
וכל מלה של אבא אמא,
שנאמרה לפני שנים"
(חלומות שמורים, אהוד מנור)

החלומות והזיכרונות שלנו ארוגים יחד בנפשנו כפקעת של משמעויות המחזיקה את התשתית של העולם הפנימי שלנו. החלום מקפל בין קפלי זכרונות אבודים, משקף בהווה הדים ורישומי חוויות לא זכורים ופותח חלון וראי להתבוננות על העתיד...

דוגמא לכך ניתן לראות בספרו האוטוביוגרפי של ק.ג. יונג: "זיכרונות, חלומות, מחשבות". ספר זה מתאר וממחיש, בין השאר, את התהליך שבו החלימה מאפשרת לאדם לעבד את החוויות, הזיכרונות, הרגשות והמחשבות ולהוביל להכרה, לאינטגרציה ולמימוש עצמי.

החלום, מכוון אותנו להיות בקשר עם השורשים של העולם הפנימי והוא ניסיון ספונטני ויצירתי של הנפש לגשר בין הלא מודע לבין עולם התודעה. החלימה מתמירה ומצמיחה את האנרגיה הקיימת בלא מודע, מן המצב הביולוגי והגולמי שלה, למצב של תכנים נפשיים פיגורטיביים וחושניים, הבאים לידי ביטוי בחלום בעזרת סמלים ודימויים.

בסדנא נתייחס אל החלום כאל משל אשר מבטא בצורה סמלית את המגמות והיסודות השונים הקיימים בתוכנו, מעניק משמעות למציאות הפנימית והחיצונית, מכוון אותנו ומאפשר התפתחות וצמיחה. ננסה ללמוד את שפת המקור של הנפש באופן חוויתי בעיקר, ובמידת הצורך נתעכב גם על היבטים תיאורטיים שונים של העבודה עם החלום.

כמו כן נתייחס לתהליכים בקבוצה ונעמוד על יחסי הגומלין הקיימים בין התכנים הסימבוליים של חלומות המשתתפים, לבין הדינאמיקה המתרחשת במהלכה. ההתבוננות מנקודות מבט שונות, של החברים בקבוצה, יכולה לאפשר מצע למרחב חדש, לגדילה ולהתפתחות.

* הקבוצה פתוחה לפסיכולוגים בכל שלבי החיים, גברים ונשים, כדי לעודד הסתכלות רבת פנים זו.
* המשתתפים מוזמנים להביא חלומות רשומים שנחלמו בתקופות שונות בחייהם, או שייחלמו במהלך הסדנא בכנס.

14. סדנא תהליכית חוויתית ללא מנחה.

הסדנא מיועדת מומחים וותיקים ומדריכים. לבקשת המשתתפים/ות - יש אפשרות למנחה.

ב. סדנאות המשלבות שיטות ואמצעים טיפוליים

בחלק מהסדנאות ישולבו אלמנטים תיאורטיים - לימודיים

15. "בין אני" ו"אנחנו" מפעולה לזיכרון ובחזרה" -

סדנא חווייתית ותהליכית המשלבת פעולה פסיכו-דרמטית ותהליך קבוצתי אנליטי

ד"ר גיא אור - פסיכואנליטיקאי ופסיכיאטר, מדריך ומלמד בתוכניות להכשרה פסיכואנליטית ברוח אדם ובמכון הפסיכואנליטי; מדריך ומלמד בתוכניות לפסיכותרפיה בהן: המעשה הטיפולי של החברה הפסיכואנליטית, התוכנית התלת שנתית של פסיכולוגיית העצמי ומרכז ויניקוט, בעבר עסק בבימוי הצגות תיאטרון.

פרויד ובעקבותיו הפסיכואנליזה הקלאסית כמו גם תפיסת התהליכים הלא מודעים של "הקבוצה כשלם" של ביון וממשיכיו ראו ב"פעולה" בטיפול מרכיב הגנתי המגן מפני זיכרון כואב (פרויד) או מפני הכאב המתלווה לחשיבה (ביון). כך ששפת הטיפול האנליטי הקלאסי כמו שפת הקבוצות הביוניאנית מכוונת לעצירת הפעולה לשם חשיבה, היזכרות והתבוננות. כך לפי הגישה הביוניאנית ניתן: **to think the unthinkable and to talk the untalkable**. בדרך זו יתאפשר לנו לחשוב ולמצוא עצמנו כנפרדים ועצמאים גם בנוכחות הלחצים מבחוץ ו"השדים" מבפנים.

שפת האנליזה הקבוצתית של פוקס היא שונה. מטרת ההתפתחות הנפשית לפי פוקס אינה נפרדות ועצמאות אלא ביטוי אישי מקסימאלי בתוך כמה שיותר תנועה משותפת. העבודה בקבוצה, בגישתו, אינה מתמקדת במבנים ההגנתיים אלא באופני הקומוניקציה, המגע וההתהוות בתנועה שבין "אני" ו"אנחנו". ובאשר לפעולה, באופן בו מבטאת הפעולה את המבקש להיות מובן ונראה (וכך גם זכור) ובו בזמן גם את הנוכח והמתהווה.

גם שפת הפסיכודרמה עוסקת בהמשגות דומות דרך עיסוקה בפעולה, בתנועה בין הסימבולי והקונקרטי, בין פעולה ומחשבה (או זיכרון), תוך בחינה ויצירה של רשת המגעים והקשרים המודעים והלא מודעים שבקבוצה, המציגה תמונות זיכרון ושכחה של הכאן ועכשיו כמו גם של השם ואז.

גישות אלה בעבודת הקבוצה הן קרובות תיאורטית ומעשית לגישות פסיכואנליטיות מאוחרות יותר, בהן גישותיהם של ויניקוט וקוהוט, העוסקות בהתהוות בנוכחות האחר, באמצעות השימוש בו, ובמרחבים הפוטנציאליים המתאפשרים דרך המשחק. כך, דרך החוויה של הזולת החושב ומרגיש אותי, ניתן לשוב ולזכור ולפעול ולהיות. או – **to do the undoable and to be the unbeable**.

בסדנא נעסוק באופני הקשר וההתמקמות, **בריתמוס בין "פעולה" ל"זיכרון"** במישורי החיים השונים כמו גם במרחב הקבוצתי; ובאפשרות למגע, קומוניקציה, תנועה משותפת וביטוי אישי במקומות של מעצור וכאב. בעבודה בסדנא נשתמש, לפי הצורך, גם בכלים מתוך הפסיכודרמה, שהיא טכניקת טפול אמפאטית המאפשרת בניית רשת ביטחון גם בתהליכים קצרים.

* **הסדנא מתאימה למומחים ומתמחים כאחד.**

* **לא נדרש ניסיון קודם בפסיכודרמה או תיאטרון.**

* **הסדנא היא חווייתית ותהליכית, אך במהלכה ניתן יהיה גם להכיר את הבסיס התיאורטי להבנת תהליכים קבוצתיים בגישה זו.**

16. "מסע בתנועה, קשב והוויה בשיטת NIA משולבת בגישת STREAM".

'Through mindful movement dance and sensation, we find ourselves'

גב' ניצן גנץ - מלמדת Nia משנת 2010 בדרגת חגורה שחורה, מנחת קבוצות בתנועה, מלמדת מגוון רחב של אוכלוסיות בסטודיו בחיפה ובצפון, מנחה קבוצה בסדנאות, כנסים (IMSDC) ופסטיבלים בארץ ובעולם, מפיקה השתלמויות והכשרות Nia עבור קהילת המורים בארץ.

ד"ר מירב טל מרגלית - מטפלת בתנועה ומחול ובשיטת החוויה הסומאטית (SEP), מדריכה ומטפלת, עם ניסיון טיפולי של 35 שנה, פיתחה את הגישה הטיפולית 'תנועה וקשב לחיים' (STREAM) לטיפול בטראומה ולחץ ולפיתוח וויסות וחוסן, חוקרת ומלמדת בתוכניות לטיפול בתנועה ומחול, מציגה עבודתה ומפרסמת בארץ ובחו"ל מטפלת ומדריכה בקליניקה.

נבראנו בגוף אנושי אשר די להתבונן בו בכדי לדעת שהוא תוכנן ונועד לנוע. אנו חיים כיום בחברה רוויית טכנולוגיה ומדיה, המתבוננת על הגוף באופן ביקורתי, מנוכר ומנותק מהמהות האותנטית שלו. לאורך הדרך, סטינו מהמסלול האבולוציוני בו הגוף הוא משאב נגיש לבריאות, ויסות וחוסן, תקשורת וצמיחה.

יש בנו יכולת, הטבועה בכל אחד ואחת מאתנו, לחזור למסלול החיים הבריא, לרפא את הגוף, הרגש, התודעה והרוח. יכולת זו באה לידי ביטוי באמצעות תנועה, קשב וקבלה אישית ובין-אישית. בסדנא נזמין התבוננות מחודשת על הגוף ותנועתו כמשאב בחיים וכמקור ריפוי טבעי באתגרי החיים.

NIA (Now I Am) הנה חוויה ותרגול תנועתי הוליסטי, אשר יוצרים אינטגרציה בין תפיסות ותנועות מעולמות תנועתיים ואומנותיים שונים ממזרח ומערב, במטרה להעיר את הגוף והרוח לחוויה של חיות, רוחה והנאה קיומית.

STREAM (Somatic Therapies, Resilience Enhancement, Awareness & Movement therapy)

הינה גישה המשלבת טיפול בתנועה ומחול ושיטות סומטיות כגון SE. דרך כלים טיפוליים של שימוש בקשר ל'תחושה המורגשת' ומכוונות למשאבי גוף-נפש נזמין לחוויה של ויסות וצמיחה. במהלך הסדנא נצא למסע גילוי עצמי ממוקד גוף ותחושה. באמצעות תנועה, מוסיקה וקשב סומטי נחוות ונלמד דרכי גוף - נפש לעורר ולשמר בריאות וחיוניות בממדים הפיסי, תודעתי, רגשי ורוחי. נלמד כיצד למקד את כוח המחשבה בתחושות הגוף ובמידע העובר דרכן.

הסדנא תשלב תנועה וריקוד בשיטת NIA עם מעבריות של גישת STREAM שתאפשר עיבוד, תוך העמקת החוויה האישית והקבוצתית.

- * הסדנא פתוחה למשתתפים בני שני המינים בכל הגילאים.
- * השתתפות אינה מחייבת ניסיון תנועתי קודם. נא לבוא בלבוש נוח.

17. " זכרונות עבר וחיים בהווה - חכמת החיים ברוח הבודהיזם " -

גב' רחל קפלן - , פסיכולוגית קלינית מומחית. מתרגלת, מנחת קבוצות ומרצה בתחומי מיינדפולנס, בודהיזם ופסיכותרפיה לקבל הרחב ולאנשי מקצוע. בוגרת התכנית של המרכז ללימודי פסיכותרפיה בגישה פסיכואנליטית, מנהלת מרפאה לסובלים מהפרעות אישיות במרכז הרפואי שיבא, תל השומר, קליניקה פרטית.

מר ישי גרשון - פסיכולוג קליני מומחה ותלמיד בתכנית המתקדמים של המרכז ללימודי פסיכותרפיה בגישה פסיכואנליטית, מרכז הוראת פסיכולוגיה בקמפוס "ברושים", התכנית להכשרת מטפלים במועדון הספורט של אוניברסיטת תל אביב, מלמד פסיכופתולוגיה ומנחה סדנאות על התהוות המטפל והיחסים הטיפולים, לומד ומתרגל פרקטיקות חיים מזרחיות, קליניקה פרטית - למתבגרים ומבוגרים.

הדהרמה הבודהיסטית מזמינה אותנו לעבודה מנטאלית שבמרכזה התבוננות על עצמנו ועל דרכנו, תוך התייחסות למקומנו בעולם. **התבוננות** היא אבן היסוד בפסיכותרפיה פסיכודינמית מימי פרויד ועד ימינו. בשתי הדיסציפלינות ישנה הזמנה להיפתח אל הדברים כהווייתם, בהווה, כדי לחיות באמת, לחיות באמת. פרקטיקות התבוננות אלו מזמינות את המתבונן/חוה לראות מה מתרחש מבלי להילכד, כדרך המאפשרת להחליף ממלכודות התודעה הפנימיות.

מצד אחד, זכרון מארגן נחוץ ללמידה; בלעדיו ניוותר חסרי פרספקטיבה ותגובתיים, ללא אפשרות להבנה, ללא "חכמת חיים". מצד שני, הזכרונות עלולים להתקבע כזהויות וכתפישות בלתי-משתנות על העולם, באופן החוסם את המפגש עם עצמנו ועם הבחון וכולם התחדשות. בין אם מדובר בסיפורים מאורגנים נרטיבית על המציאות ועל העצמי, ובין אם מדובר בצריבת מצבים בתודעה באופן לא מודע, הילכדות בסיפורי חיינו כפי שנצברו בזכרוננו, ממשיכה להפעיל אותנו וגורמת לנו סבל.

בסדנא, שתתנהל ברוח הדהרמה הבודהיסטית, נזמין את המשתתפות והמשתתפים לנוע בשבילי התודעה, ובשבילי הכנס, לעבודה מנטאלית שונה מהמוכרת לרובנו. המשתתפות והמשתתפים יוזמנו לחקור כיצד משמשים אותנו זכרונותינו בהפתחות אל ההווה, והיכן ישנם זכרונות ודפוסים שכולאים אותנו בהשתחזרות של העבר מבלי אפשרות להיות הווים. נבדוק כיצד המנעות מרגשות, כמו פחד, כאב ואשמה, מקבעות אותנו. נוזמן גם לבחון היכן אפשרית כעת טרנספורמציה של סיפורים כולאים ואוטמים לסיפורים מלמדים, המספקים לנו צידה אל תוך הווה נוכחת ופתוחה למציאות.

בסדנא נתוודע לראיית העולם הבודהיסטית כפי שהיא נוגעת לזכרון, להלכדות ולשחרור, ונתרגל יחד במדיטציה, בכתיבה, בשיתוף ובתנועה (צ'י קונג), באולם ובחון, סוגים שונים של פרקטיקות להתבוננות בעולה בתודעתנו, תוך הפתחות אל החדש.

- * הסדנא מתאימה לבני כל הגילאים, למומחים ולמתמחים, למתרגלים ותיקים וחדשים.
- * מומלץ לבוא בלבוש נוח ולהצטייד בנעליים נוחות, כובע, בקבוק מים, קרם הגנה, מחברת, כלי כתיבה, כריות לישיבה ולתמיכה, שמיכה או שאל ומזרן יוגה.

18. "זיכרונות הגוף והנפש וריפוי עצמי" – סדנת MINDFULNESS & SELF CARE

גב' אילת כהן וידר – פסיכולוגית קלינית, מייסדת ומפתחת שירות פסיכולוגי במרכזים לבריאות האישה, מאוחדת מחוז ירושלים, חברת סגל CMBM ישראל.

גב' תמי אבנת מילר – פסיכולוגית קלינית ראשית ב"מענה", תחנה עירונית למתבגרים בירושלים, חברת סגל CMBM ישראל.

משאבי הריפוי העצמי המצויים בגוף ובנפש האנושית הם מאבני היסוד שלנו. במהלך חיינו אנחנו חווים קשיים המותירים רישום בזיכרון שלנו, ומתגלגלים בתוכנו לכדי דפוסים אוטומטיים בגוף, בנפש ובמעשה. יש והדפוסים הללו משרתים אותנו. ברגעים אחרים הם מעכבים אותנו. בסדנת MINDFULNESS & SELF CARE נתנסה בדרכים חווייתיות למפגש עם העולם הפנימי העמוק במרחב קבוצתי אוהד ומאפשר.

באמצעות שימוש בעץ המשפחתי, נפגוש זיכרונות אישיים ומשפחתיים, ונתחבר לזיכרונות מודעים ולא מודעים. נעורר אזורים נסתרים, שנראה היה שהיו רדומים, נפגוש דפוסים, שהפכו לאוטומטיים בגוף ובנפש, תוך העמקת המודעות העצמית.

הסדנא - חווייתית. העבודה - אישית פנימה לתוך הנפש והחוצה אל הקבוצה, במידת שיתוף המתאימה לכל אחת ואחד. הסדנא מכוונת להגברת המודעות האישית ויכולת הבחירה כדי לקדם SELF CARE.

שיטות העבודה כוללות:

- * מדיטציית קשב.
- * הרפיה.
- * דמיון מודרך.
- * נשימות.
- * ביופידבק ואימון אוטוגני.
- * שימוש בעץ המשפחתי במטרה להתחבר למסרים עמוקים בזיכרונות המשפחתיים והשבטיים, אשר חלקם מלאי חיות וחלקם רדומים ומחכים להתגלות ולהעמיק את העושר הפנימי מתוכו אנחנו מממשים את זהותנו.

CMBM ישראל הוא ארגון ללא מטרת רווח, העוסק בהכשרה והטמעה של טכניקות שונות להגברת ריפוי עצמי, במודל ייחודי של עבודה קבוצתית. בבסיס הגישה נמצא המושג טיפול עצמי (self care). הגישה מדגישה את חשיבותה של המודעות העצמית והוויסות הפנימי לריפוי והחלמה. המטרה היא ניצול יכולות הריפוי העצמי הקיימות בכל אדם.

CMBM ישראל פועל בשיתוף פעולה עם המרכז האמריקאי - Center for Mind Body Medicine, אשר הכשיר את חברי הסגל הישראלי בשיטות העבודה שפיתח. במקביל למרכז בישראל קיימים סניפים של המרכז גם בקוסובו ובעזה. המרכז מפעיל תוכניות הכשרה למטפלים, וכן קבוצות למגוון אוכלוסיות: לאנשי חינוך, לאנשים המתמודדים עם מחלות כרוניות, קבוצות להתמודדות עם מתח וחרדה, לחיילים, למפוני גוש קטיף, קבוצות מעורבות ליהודים וערבים, קבוצות לאנשי טיפול וחינוך בשדרות ובעוטף עזה, לאנשי טיפול לאחר מלחמת לבנון, לילדים הסובלים מבעיות התנהגות, למתבגרים ועוד.

- * הסדנא מתאימה לבני כל הגילאים.
- * נא להצטייד בלבוש נוח וקריר.

19. " הילכו שניים יחדיו בלתי אם נועדו ? "

מטפלים – מיניות וחושניות במסגרת הפרדיגמה ההתייחסותית של האימאגו.

גב' אורלי ורמן, MSW - מטפלת ומדריכה משפחתית מוסמכת מטעם האגודה לטיפול משפחתי, מטפלת מינית מוסמכת, יו"ר שותפה של אימאגו ישראל, ומכשירת מטפלים מטעם ארגון האימאגו הבינלאומי.

הסדנא מזמינה אתכם/ן למסע ייחודי בנושא אינטימיות – חושניות – מיניות בטיפול. הטיפול בנושאים אלה, דורש קשב רב ומגע עם חלקים רגישים ועדינים, ומהווה, לפיכך, אתגר לא פשוט.

אינטימיות ומיניות מהוות חלק משמעותי בחיינו, ובחיי מטופלינו, משפיעות ומושפעות ממעגל החיים, ומאירועים ותהליכים העוברים עלינו, הן כיחידים, והן כבני/ות זוג במערכות יחסים. אלו משתקפים ועולים בטיפול הפרטני והזוגי, ומהווים חלק בלתי נפרד ממנו. עצם הדיבור עליהם כרוך הרבה פעמים בבושה ובחרדה, ובאתגר למטפלים ולמטופלים לצאת ממעגל הנוחות שלהם, להזמין ולתת מקום לנושאים אלו, ולהעז ל"געת" בהם ברגישות ובמיומנות.

בסדנא נעסוק בבלוקים ובחסמים של עצמנו, המטפלים, בהתייחסות לנושאים של מין, אינטימיות וחושניות, ובאתגר של כיצד להזמין את המטופלים שלנו, לשתף בחלקים האינטימיים ביותר שלהם בנוכחותנו. נבחן את המבוכה והבושה, נעסוק באזורי הנוחות שלנו, ובפריצת גבולות העולם המיני המוכר לנו, נבחן ביחד את יכולתנו להתמודד עם אתגרים חדשים, הקוראים לעיתים תגר על תפישותינו ומה שהורגלנו לחשוב ולהאמין בו.

נעשה זאת באמצעות תאוריה, משחקי תפקידים, תרגילי מגע, ודיאלוגי אימאגו מתקדמים, ונלמד:

1. מה אנו צריכים לדעת בכדי לטפל בחלק מן הקשיים המיניים שהמטופלים שלנו מביאים למפגשים איתנו, ואילו בעיות עדיף לנו להפנות למטפלים מיניים.
2. נלמד מהם השלבים ההתפתחותיים שלנו לפי תאוריית האימאגו, וכיצד אנו יכולים להשתמש בידע הזה, בכדי להבין ולטפל בבעיות המיניות שהמטופלים מביאים לפגישות.
3. נלמד לזהות חלקים מיניים של האני, ש"אבדו" בתהליך ההישרדות והגדילה שלנו, ומה אנו יכולים לעשות בכדי ל"החזירם" אל עצמנו, ואל המטופלים שלנו.
4. נתבונן ונתנסה באתגרים החדשים שמזמנת המציאות המודרנית, בכדי להיות עדכניים ומאפשרים עבור המטופלים שלנו.

* הסדנא מיועדת לבני/ות כל הגילאים.

* ניסיון בטיפול זוגי אינו הכרחי. לא דרוש רקע קודם באימאגו.

20. "גוף אוצר זיכרון כבית לנפש" – סדנת חווייתית בנשימה מעגלית, מוזיקה ותנועה

גב' מירב יובל, – תואר ראשון בעו"ס, תואר שני בטיפול בתנועה, בוגרת התוכנית האמריקאית concept integration מפתחת מודל המיפוי הנשימתי, מטפלת בכירה בנשימה מעגלית אינטגרטיבית, עבדה 15 שנה עם ילדים חולי סרטן בבתי חולים ובהוספיס, מנחת סדנאות וקבוצות טיפוליות, קליניקה פרטית.

"גוף הוא פשוט המקום שזיכרון מנחה בית" (דיפאק צ'ופרה)

נשימה מעגלית אינטגרטיבית שמה דגש על קשר גוף – נפש הן באבחון והן בתהליך הטיפול. אנחנו חווים במהלך חיינו התנסויות חיוביות ושליליות. אירועים שהותירו בנו חותם ולא עברו עיבוד מצויים עמוק ב"זיכרון הגוף". העור, השרירים ומערכת העצבים רושמים ומתייקים את כל חוויותינו החל ברחם ובמהלך כל חיינו. אנו נוטים להדחיק אירועים ורגשות, כדי שנוכל "לצוף על פני המים" ולהתנהל ביום-יום. אולם אירועים אלו אצורים בגוף כאנרגיה כלואה, המחפשת דרך החוצה, ומשפיעים על האופן בו אנו מתנהלים בחיינו ואף באים לידי ביטוי לעיתים במחלות.

"שריון הגוף" הוא מושג שהוטבע ע"י ווילהלם רייך ומתאר איך אנחנו מגנים על עצמנו מפני רגשות וחוויות מכאיבות ע"י הסתגרות בעצמנו ויצירת הגנות, המפחית את החיות שלנו. הנשימה משקפת זאת.

"זיכרון הגוף" הוא תגובה מוקפאת או בלתי מושלמת לאירוע טראומטי.
(ד"ר פיטר לוין - שיטת החוויה הסומאטית).

קרולין מייס (האנטומיה של הרגש) טוענת כי כל המחשבות ההתנסויות והאמונות שלנו 'נרשמות' במערכת בתור אנרגיה ויוצרות תגובות ביו-פיזיולוגיות, שלאחר מכן מאוחסנות בזיכרון התאי שלנו. חוויות רגשיות, אמונות, טראומות וכו', רשומות בגוף שלנו.

הטיפול בנשימה מעגלית מתייחס בו זמנית למישור הגופני השכלי והרגשי ובכך יוצר גשר ואינטגרציה בין המימדים השונים. מאחר שהיחסים בין הנשימה לנפש הם הדדיים, אנו יכולים לחולל שינוי במצב הרגשי על ידי שינוי מודע של דפוס הנשימה. התהליך מאפשר לאדם לעבור תהליך של ריפוי ולהחזיר לעצמו את הנשימה הטבעית החופשית העמוקה והמלאה, המאפשרת לו לחוות את מגוון הרגשות ולממש את הפוטנציאל הטמון בו.

באמצעות טכניקות הנשימה והחיבור גופנפש ניכנס ל"סיפור האישי" ונוכל לגעת בזיכרונות החבויים הבלתי פתורים. טכניקת הנשימה האינטנסיבית והרציפה יוצרת זרימה עוצמתית של חמצן ואנרגיה ומפעילה תהליך טבעי של טיהור וניקוי הגוף והנפש כאחד. הנשימה פועלת על דרך מערכת העצבים המרכזית ומעוררת את הזיכרונות האצורים.

שילוב של נשימה אינטנסיבית, מוסיקה ותנועה מחבר את האדם למצב תודעה אחר, מעיר את התת מודע ומאפשר לתכנים חסומים ומודחקים לעלות אל המודע. כאשר האדם מוכן לשחרר את השליטה והאחזקה ולהתמסר לתהליך הוא חווה חוויה רגשית עוצמתית ועמוקה המאפשרת לו להשתחרר מדפוסים ותבניות נשימה וחשיבה מגבילים, אותן סיגל במשך השנים.

בסדנא נבחן את משמעותה של הנשימה בחיינו ברמה הפיזית והרגשית. נתבונן ברכים השונות בהן הנשימה משמשת כמנגנון הדחקה ואחזקה של חוויות וטראומות, והאופן שבו הם הופכים לזיכרון גופני. נתנסה בעבודת הנשימה כמחברת לאותם זיכרונות עמוקים, ומאפשרת את שחרורם.

- * הסדנא משלבת עבודה אישית, בזוגות וקבוצתית בטכניקות נשימה שונות, דמיון מודרך, מדיטציה, תנועה, ומגוון תרגילי התנסות.
- * התהליך הינו אישי ומתנהל במרחב תומך מכיל, אוהב ובטוח, של המנחה והמשתתפים.
- * הסדנא מתנהלת על מזרנים. נא להצטייד בלבוש נוח וכרית.

21. " הגוף והדמיון כאוצרים זיכרון "

גב' קרני ישי - אנליטיקאית יונגיאנית, מטפלת בתנועה M.A, מדריכה מוסמכת , מרצה ומדריכה בתוכניות להכשרת מטפלים ובמכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית, ניסיון של 30 שנים עם אוכלוסיות מגוונות בתחום בריאות הנפש והחינוך, טיפול בסוגים שונים של טראומה ושכול, דיכאון וחרדות, התמחות בעבודה עם נשים שעברו טראומות מיניות, דגש מיוחד בטיפול על עבודת חלומות ו"דמיון פעיל" באמצעות הגוף והתנועה ושילוב אמנויות, משלבת בתהליך הדינאמי מתודות נוספות: EMDR, S.E, Focusing .

סדנא חווייתית המשלבת את שיטת ה"דמיון הפעיל" (ק.ג.יונג) עם הגוף והתנועה כערוצים אל הזיכרונות והפוטנציאלים ה"נשכחים" בנפש. הגוף - אולי מאגר הזיכרון הגדול ביותר המלווה אותנו מרגע היוולדנו. הגוף זוכר גם את מה ש"נשכח". הזיכרונות ה"נשכחים" הופכים להיות המיתוס האילם של הפרט, המשפחה והחברה הבא לידי ביטוי, לא כסיפור, אלא כעמדות רגשיות, דפוסי התנהגות והתמודדות. הגוף כמשקף את הנפש הוא גם מאגר האפשרויות וההזדמנויות שלעיתים נשכחות, להתפתחות ולצמיחה.

באמצעות ה"דמיון הפעיל" ניצור מרחב לדיאלוג עם חלקים ושכבות בנפש הן מהעבר והן מהווה אשר יש בהן הזדמנות לשנוי והתפתחות. נעשה זאת דרך הקשבה לגוף ולתנועה כמשקפים ומנווטים את הנפש בשילוב ערוצים יצירתיים נוספים. כל זאת, במסגרת של קבוצה בטוחה ומכילה שתאפשר תנועה מתמדת בין האישי לקבוצתי.

* סדנת תנועה משולבת עבודה אישית וקבוצתית דינמית וטכניקות שונות.

* נא להצטייד בלבוש נוח.

22. "טיפול קבלה ומחויבות (ACT) – סדנא תהליכית-חווייתית"

מר אלעד ליבנה - פסיכולוג קליני מומחה, פסיכולוג קליני מומחה, מרצה סגל חוץ בביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים אור-יהודה. מטפל בילדים, בני נוער ומבוגרים בגישה אינטגרטיבית בקליניקה פרטית בנס-ציונה ובמרפאות החוץ במרכז לבריאות הנפש נס-ציונה. עוסק, חוקר ומלמד בשנים האחרונות את גישת ACT במגוון מסגרות, דוקטורנט במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן.

גב' אנה גולדברט – פסיכולוגית חינוכית ורפואית מומחית. מומחית בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מטפלת ביופידבק מוסמכת. פסיכולוגית בבית חולים "קפלן", מרצה בתוכניות ההכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מפתחת כלים לטיפול בילדים, קליניקה פרטית, דוקטורנטית בחוג המשולב למדעי החברה באוניברסיטת בר-אילן.

"Before you heal someone, ask him if he's willing to give up the things that make him sick" (Hippocrates)

רבים מהמאבקים התוך נפשיים והבינאישיים שלנו קשורים בצורה כזו או אחרת להיעדר מגע עם הרגע הנוכחי ולהימנעות מחוויות פנימיות לא רצויות דרך מגוון רחב של אמצעים כמו הדחקה, הסחות דעת, פעלתנות יתר, התמכרויות ועוד.

פיתוח עמדה של נוכחות בהווה והתבוננות פנימית וחיצונית אמיצה מהווה אתגר מתמיד עבור כולנו. בתוך תהליך קבוצתי, חוויה של נוכחות הינה אתגר כפול ומכופל. מעבר להקשבה העצמית נדרש האדם להקשבה מודעת גם לחבריו לקבוצה, לתהליכים הקבוצתיים, למנחים ולסביבה. נכונות להינתן ולהתמסר לתוך תהליך מעין זה מהווה פוטנציאל וכר משמעותי לצמיחה ולהתפתחות אישית לאורך זמן.

הסדנא תאפשר למשתתפים להיחשף דרך החוויה האישית והתהליך הקבוצתי לטיפול קבלה ומחויבות. השלישי" בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT) ומגלמת אינטגרציה בין תפיסות בודהיסטיות, עקרונות אקזיסטנציאליסטיים ומחקר עדכני על אופן הפעולה של השפה והמיינד האנושי. בבסיס ACT עומדת התפיסה לפיה מקור הקשיים הנפשיים והבעיות פסיכולוגיות טמון בנטייה האנושית להימנע מחוויות פנימיות (מחשבות, רגשות, תחושות, זכרונות) מכאיבות, לא נעימות או לא רצויות. מתוך כך, שואף הטיפול ב-ACT לפתח ולשכלל את יכולתו של האדם לקבל (to accept) אירועים פנימיים כפי שהם, מבלי בהכרח לשנות אותם, למחוק אותם או לפענח את המשמעות העומדת מאחוריהם. בנוסף, הכוחות והמשאבים שהשקיע האדם עד כה במאבקים ובהתמודדויות עם העולם הפנימי, מופנים עתה לניסוחם של ערכים אישיים (personal values), המהווים מצפן ובסיס לפעולה מודעת ונוכחת יותר בעולם. עבודה ממוקדת על תהליכים אלו מסייעת לאנשים לפתח גמישות פסיכולוגית, כלומר, לסייע להם לחיות חיים עשירים ומלאים יותר, העולים בקנה אחד עם מערכת הערכים שלהם. מטפלים רבים בארץ ובעולם נחשפים בשנים האחרונות לגישה ונעזרים בעקרונותיה כמצפן וכבסיס לעבודה הקלינית עם מטופלים עם מגוון רחב של הפרעות, קשיים ובעיות חיים.

בסדנא ייחשפו המשתתפים/ים לעקרונות הגישה דרך תהליכים תוך-אישיים ובינאישיים בתוך הקבוצה. דרך התנסות חווייתית בשילוב תרגילים וכלים השואבים מהגישה ומעולם המיינדפולנס בכלל, כולל אלמנטים של חיבור לעצמי, חמלה עצמית, זיהוי וגיבוש כיווני חיים מוערכים ועוד, ניצור מרחב שיאפשר מפגש ישיר של המשתתפות/ים עם עצמם ועם שאר חברות/י הקבוצה. דרך ההתנסות האישית והקבוצתית יכירו המשתתפים/ות את יסודות הגישה, תהליכי הליבה המצויים בבסיסה והתהליך הטיפולי הנגזר ממנה, כולל כלים מעשיים.

* הסדנא מיועדת גם למי שאינן להם/ן היכרות בסיסית או היכרות כלל עם גישת ACT.

* לא נדרש כל ידע מוקדם ב-CBT.

23. סדנת תיאטרון "פלייבק"

מר רונן קובלסקי - פסיכולוג קליני בכיר - מדריך בטיפול ובאבחון, ראש המכון הישראלי לפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק. חבר במכון לאנליזה קבוצתית, מרצה ומדריך במרכז ויניקוט בישראל, במכללה לחברה ואומנויות ובמכון מגיד לפסיכותרפיה – האוניברסיטה העברית, שיחק, כתב וביים בתיאטרונים שונים, הקים את "קבוצת התיאטרון הגדה השמאלית" ואת פרויקט התיאטרון הישראלי-גרמני "דור שלישי", זכה בפרס "ARENA" האירופאי לבמאים צעירים.

תיאטרון הפלייבק יוצר מרחב משחקי של חשיבת חלום סביב הזיכרון האישי והתכנים התוך נפשיים הגלומים בו – דבר המאפשר ביטוי סימבולי ועיבוד שלהם בצורה אפשרית יותר לעיכול ולהפנמה מחדש. העבודה הקבוצתית מאפשרת בירור מעמיק של יחסי ההעברה ומערכות יחסי האובייקט המתקיימות בקבוצה והעצמת חוויות של אמפתיה והפנמה מחדש. במסגרת תהליך העבודה עוברים חברי הקבוצה שוב ושוב בין מצב בו ניתנת להם ההזדמנות "לשחק את האחר", לבחון ולתרגל את החוויה והיכולת להתבונן על המציאות מנקודת ראותו, לבין "לתת לאחר לשחק אותי" – לעשות שימוש באחר לשם הרחבת פרספקטיבת ההסתכלות של העצמי. תהליך זה מספק לחברי הקבוצה אימון מתמשך בעבודה בתוך המרחב הקבוצתי, באמפתיה ובהבנה של האחר. בנוסף לכך מגבירה העבודה הקבוצתית בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק תהליכים של לכידות קבוצתית, העצמה של קולות מוחלשים, עיבוד של מערכת המיתוסים הקהילתית ותהליכי פתרון קונפליקטים.

בסדנא זו נתנסה בעבודה קבוצתית באמצעות תיאטרון פלייבק. נספר סיפורים מחיינו העכשוויים, מזיכרונות העבר ומחשבותינו אודות העתיד ונחווה את העברת התכנים העכשוויים דרך חשיבת החלום הקבוצתית, הדימויים, האסוציאציות, ההנאה מהתהליך היצירתי והמרחב הנוצר בעבודה התיאטרונית.

24. "דיאלוג בין החיים למוות" - סדנת קולנוע אקזיסטנציאליסטית.

מר ישראל רזונבאום - פסיכולוג קליני-מדריך מוסמך, תואר שני בקולנוע (בימוי והפקה), מלמד "גישא אקזיסטנציאלית להנחיית קבוצות" בתכנית להכשרת מנחי קבוצות באוני' חיפה, "פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית" ו"קולנוע ואקזיסטנציאליזם" ב"תכנית ליעוץ וטיפול אקזיסטנציאלי" בסמינר הקיבוצים, הדרכה על קבוצות וטיפול בילדים ונוער בפנימית "אהבה", מנחה קבוצות וקבוצות הדרכה ומטפל בגישה אקזיסטנציאלית, קליניקה פרטית.

מציאות החיים שלנו ושל מטופלינו מפגישה אותנו עם העיסוק בחיים ומוות ובקשר ביניהם. מפגשים אלה משתקפים ונוגעים בזיכרונות שנוצרו ואצורים בתוכנו, בזיכרונות שאנחנו יוצרים, ובבחירות שלנו בחיים.

בסדנא, ננסה להיות בדיאלוג עם מוות ואובדן ולבדוק את השפעתם על חיינו, על הזיכרונות האצורים והנוצרים שבתוכנו, ועל הבחירות שלנו. נעשה זאת דרך התבוננות בקטעי סרטים המפגישים אותנו עם החיים והמוות באמצעים אמנותיים, ובאמצעות דיאלוגים עם הצדדים החיים והמתים שבתוכנו.

נבדוק האם המגע עם המוות מאפשר לנו לחיות חיים יותר אותנטיים, כפי שחושב היידגר.

עד כמה יש לנו דיאלוג עם המוות? עד כמה הוא נמצא בחיים שלנו?

מתי המגע עם המוות של עצמנו או של הקרובים לנו, מצמצם את חיינו ומתי הוא מרחיב אותם?

עד כמה ואיך משפיעה ההכרה במוות על הזרות, התלישות והשייכות שלנו בעולם?

נשאל ונבדוק לעצמנו האם יש ואילו חיים יש הרבה לפני המוות.

* סדנא דינמית – תהליכית – אקזיסטנציאליסטית בשילוב קולנוע ומיועדת לבני כל הגילאים.

25. "התשוקה לזיכרון: כתיבה והנצחה, מחיקה ושכחה"

סדנת יצירה חווייתית משולבת בעבודה פסיכודינמית.

גב' איריס רילוב, - פסיכולוגית קלינית, בוגרת התכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית באוניברסיטת חיפה, בעלת תואר שני בספרות עברית והשוואתית במסלול כתיבה יוצרת באוניברסיטת חיפה ומשמשת כעמיתת הוראה בחוג, תרגמה מספר ספרי עיון בתחום הפסיכואנליזה, ספר שיריה הראשון, "על ציר האפשר", יוצא לאור בימים אלה בהוצאת "פרדס", פרקטיקה פרטית.

"לעתים די לי והותר בְּחִבָּתוֹ.
אֲנִי מְצִיעָה לְהַפְרֹד, מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם.
אֲזִי הוּא מְחִיד בְּחִמְלָה,
מִפְּנֵי שֶׁהוּא יוֹדֵעַ כִּי זֶה יִהְיֶה גַם גֶּזֶר-דֵּינִי".
(ויסלבה שימבורסקה, מתוך "חיים קשים עם הזיכרון", תרגום: דוד וינפלד).

החיים קשים עם הזיכרון – אך בלתי אנושיים בלעדיו.
הזיכרון מאפשר למידה מן הניסיון, מגדיר את זהותנו, רוקם את חוויות העבר שלנו למארג הדוק ומאפשר לנו חווית עצמי יציבה.
את השכחה – האישית והקולקטיבית – אנו תופסים בדרך כלל כאסון, אובדן של "מי שאנחנו" היושב על כתפי "מי שהיינו". ועם זאת, לעיתים הזיכרון רודף אותנו ומתעלל בנו, מטיח בנו מראות ומחשבות שהיינו רוצים למחוק, מסיג אותנו לאחור ומרחיק מן הרגע החי, הפועם.
לא לחינם נתפסו תשע המוזות במיתולוגיה היוונית והרומית כבנותיה של אלת הזיכרון – שהרי האמנויות כולן נועדו לשמר את הזיכרון, לחקוק אותו לדורות הבאים, לשחזר ולהדהד באופנים יצירתיים אירועים וחוויות, והכתיבה – ההיסטורית, האפית והלירית – היא המרכזית ביניהן.

בסדנא זו נזמן את המוזות של הספרות. נקרא, נכתוב וניצור על מנת לבחון שאלות על זיכרון ושכחה, הדחקה והנצחה. נצלול לזיכרונות ילדות, נתלבט לגבי טיבה של הנוסטלגיה ונחפש את הזמן האבוד. נתהה על הקושי להרפות ולשחרר זיכרונות טראומטיים וטינות עתיקות. נתבונן בדיוקנאות ספרותיים המנציחים זכר אהובים, ונשרטט כאלה משלנו. נהרהר על האימה מפני ניוון והידרדרות הזיכרון המלווים לעיתים את הזקנה, ונעסוק גם בשבחי השכחה והחיים ברגע.

הסדנא תשלב התנסות חווייתית ויצירתית עם עבודה פסיכודינמית, כאשר הספרות תהווה עבורנו השראה וכלי עבודה. נשתמש בטקסטים בשירה ובפרוזה ובתרגילי כתיבה יוצרת על מנת לעורר, להעמיק ולהעשיר את החוויה. נתעמק בתהליכים דינמיים בינינו לבין עצמנו, ובינינו לבין חברי הקבוצה.

- * הסדנא מיועדת לצעירים וותיקים, בכל השלבים המקצועיים.
- * אין צורך בניסיון קודם בכתיבה יוצרת או ברקע מיוחד בספרות.

26. פסיכודיאגנוסטיקה ב"ראי הזמן" – גישות ופיתוחים עדכניים - סדנת העשרה והעמקה.

אפשרות כסדנת הכנה לבחינה או כסדנת הכשרה בהסמכה להדרכה.

מר אבי שרוף – פסיכולוג קליני מדריך בכיר, פסיכולוג ראשי (לשעבר) בבית"ח נס ציונה, מרצה ומדריך.

תחום האבחון וההערכה התפתח, הן באמצעות הידע המחקרי והן באמצעות הידע והניסיון בשדה הקליני. הסדנא תתמקד בסוגיות מקצועיות הקשורות בכלים האבחוניים והמאבחנים/ות, לתוצרי האבחון, על מנת להגיע לאינטגרציה וסוגיות הקשורות לאבחנה ואבחנה מבדלת והשלכותיהן.

- * המשתתפים/ות מתבקשים/ות להביא לסדנא חומרי גלם.
- * בסדנא יידונו סוגיות מקצועיות ודגש על אינטגרציה של כלל החומר, אבחנה ואבחנה מבדלת.

טופס הרשמה לכנס השנתי של הפסיכולוגים הקליניים
במלון "נוף גינוסר" 27-30/5/2019

לכבוד

חברת "גל כנסים", רח' הגפן 39, רמת השרון 4725523 טל. משרד: 077-5004028

דוא"ל: i-doron@zahav.net.il

ההרשמה באתר הכנס של "גל כנסים": WWW.GAL-CONVENTIONS.CO.IL

למידע - דף הפייסבוק של הכנס: <https://www.facebook.com/Psy.Klinim>

שם משפחה: _____ שם פרטי: _____

מין: זכר / נקבה _____ דואר אלקטרוני: _____@_____

כתובת: _____ טלפון נייד: _____

מקום עבודה: _____

מעמד מקצועי: (לסמן בעיגול): _____ מדריך/מדריכה (כולל בהסמכה), _____ מומחה/מומחית
_____ מומחה/ית צעיר/ה, _____ סיום חובות שמיעה ובהמתנה להתמחות.

אני חבר/ה באיגוד הפסיכולוגים הקליניים בישראל: _____ כן _____ לא _____ (נא לסמן)

אבקש לרשום אותי לסדנא הבאות (ניתן להתייעץ) לפי סדר עדיפויות (חשוב לכתוב מספר):

1. סדנא מס' _____ שם המנחה/ים _____

2. סדנא מס' _____ שם המנחה/ים _____

3. סדנא מס' _____ שם המנחה/ים _____

4. סדנא מס' _____ שם המנחה/ים _____

* בקשות מיוחדות: _____

מעוניין/ת להיות בחדר בתיאום עם (נא לציין שמות השותפים לחדר):

1. 2.

3.

* במידה ושותף לחדר לא ירשם לכנס, נדאג לשבץ משתתף אחר במקומו.

* שינויים בהרכבי החדרים ניתן יהיה לבצע עד שבועיים לפני הכנס.

פרטי התשלום: נא לציין את בחירתך ולחשב את הסכום הכולל.

ללא לינה/ מלון / פונדק: אדם בחדר זוגי/לשלושה/לארבעה (נא לסמן) ₪.

תוספות: פסיכולוג/ית שאינו/ה חבר/ה האיגוד ("העמותה") ₪. +

התשלום – נא להירשם ולשלם בכרטיסי אשראי באתר הכנס של "גל כנסים".

משלוח צ'קים בדואר - באחריות השולח/ת. נא לוודא הגעת הצ'קים שנשלחו.

- מומלץ להרשם באתר הכנס

- תשלום לאיגוד – בצ'ק נפרד לפקודת האיגוד.

בבקשות מיוחדות ניתן לפנות:

ליוסי זלץ : 054 – 5321570 דוא"ל: salzyossi@gmail.com

טלפון האיגוד: 03-6777483 דוא"ל: clinipsy@bezeqint.net

תוכנית הכנס

שעות	יום ב' 27/5/19	יום ג' 28/5/19	יום ד' 29/5/19	יום ה' 30/5/19
07:30-09:00	הגעה עצמית משעה 11:00 . הבריכה תעמוד לרשות המשתתפים	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר
09:00-10:30		סדנאות	סדנאות	סדנאות
10:30-11:00		הפסקת קפה ופירות	הפסקת קפה וגלידה	הפסקת קפה פינוי חדרים 10:30-11:15
11:00-13:30		סדנאות	סדנאות	11:15-12:45 סדנאות
13:30-14:30	תחילת הרשמה 13:30 קבלת חדרים משעה 15:00	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	מפגש מסכם בקבוצות 13:00-14:30
15:00-16:00	מפגש ראשון בסדנא 15:00-16:30	הפסקת צהריים	הפסקת צהריים	15:30 – 14:30 ארוחת צהריים קלה
16:00-16:30	מפגש על קפה ועוגה 16:30-17:30	קפה ועוגה	קפה ועוגה	
16:30-18:00	סדנאות 17:30-19:00	סדנאות 16:30-19:30	סדנאות 16:30-19:30	
	פגישת מנחים ראשונית 19:15-19:45	סדנאות 16:30-19:30	סדנאות 16:30-19:30	
18:00-19:30				
20:00	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	
"בערבו של יום" פעילות מקצועית וחברתית	21:30 פתיחת הכנס פעילות תרבותית (תתפרסם בהמשך)	22:00 "לשיר עם הרוח..." שירה בצוותא "עוד נמשך הריקוד..." מסיבת ריקודים	*מפגש מסכם- מנחים 20:30-21:00 22:00 "מעתה ועד..." מסיבת ריקודים אל תוך הלילה	

❖ שימו לב לשעות הפעילות בימים ב' וה'