

שבוע חזרה למסלול

שבוע מלא בסדנאות ופעילויות העשרה

21 ראשון

19:00 | בזום

להרשמה

רגעים של חסד מפגש כתיבה והשראה עם הסופר אשכול נבו
לא נדרש ניסיון מוקדם בכתיבה. כן נדרש: כלי כתיבה, מסכים פתוחים ועיניים טובות. אורך המפגש: כשעה.

22 שני

18:00 | בזום

להרשמה

איך יוצאים מזה? התמודדות עם קונפליקטים זוגיים לאור המלחמה עם נעמה אנסבכר
זוגיות מייצרת קונפליקטים ואצל זוגות רבים הלחימה העצימה אותם והקשתה על ההתמודדות איתם. בואו לקבל כלים מעשיים להתמודדות עם קונפליקטים.

20:00 | בזום

להרשמה

הרצאת חוסן עם ד"ר ליאת סורסקי
לצד החזרה לשגרת הלימודים בצל הלחימה, נלמד איך להתמודד עם המתח והחרדה תוך קבלת כלים להעלאת החוסן.

23 שלושי

14:30 | בזום

להרשמה

סדנת מחקר בימי משבר עם ד"ר רות יורובסקי
בואו לדבר על דחיינות וכיצד היא מתגנבת לחיינו, הסחות דעת וחוסר וודאות, וללמוד כלים שתוכלו ליישם כבר ביום למחרת.

18:00 | במפלט

להרשמה

לימודים, נדודי שינה וסטריס עם שירלי קורין
בסדנה תקבלו טיפים בדוקים ויעילים לשינה טובה, כלים להתמודדות עם לחץ, ודרכים מעשיות לחיזוק המשאבים והכוחות הפנימיים ולמידת דרכי התמודדות והסתגלות יעילות, תוך התייחסות לכאן ועכשיו והפחתת סימפטומים.

24 רביעי

08:30-23:00 | בזום

להרשמה

מרתון כתיבה אונליין של קודו
כולל 5 מפגשי עבודה כאלה, בשעות: 8:30, 11:00, 13:30, 16:00, 21:00. כל משבצת אורכת שעתיים. לכולנו יש אינספור משימות שאנחנו דוחים ודוחות שמרגישות מאיימות כשאנחנו לבד. בקודו אונליין עובדים בקבוצה, ויש מנחה צמודה ותומכת, וזה עוזר לנו להישאר פרודוקטיביים בשגרה, ולצלוח באומץ ובהרבה חמלה את כלל המשימות.

16:00 | בספריית מדעי החברה, חדר הפופים קומת ביניים

להרשמה

שקט, מתרכזים: תרגול מדיטציה בסגנון מיינדפולנס עם ד"ר ריקרדו טרש
מחקרים רבים מראים שמדיטציה מסייעת לשיפור איכות החיים, מעלה את רמות הריכוז ומשפרת תפקוד מוחי. תרגול המיינדפולנס תורם להשבת הריכוז והקשב לעצמנו ולסביבתנו ולהפחתת המתח והלחץ המתלווים לכך.

25 חמישי

17:00 | בזום

להרשמה

reboarding כמה טוב שבאת הביתה
חוות המעבר חזרה לחיים. בואו ללמוד איך לגשת חזרה לתוך המציאות ולקבל כלים פרקטיים לדבר את החוויות שעברתם, כלים ושיטות לשימוש בחזרה לסביבת העבודה ולמשימות.

משרתי/ות מילואים יקרים/ות,

מחכים לכם בקמפוס במעטפת תמיכה ולא שוכחים לחבק את מי שעדיין במילואים מחכים לראותכם/ עם הפתעות ופינוקים בקמפוס