BlueBird
ACADEMY

קורס התמחות ב'כירורגיה אימונית' ©

מודולים לפסיכולוגיה עצמית

להסמכת APCI

הסילבוס - נושאים מרכזיים

מחלקה 1 - חשיפת **האני הסמוי** **שלושה מודולים** טכניקות אבחון וכלים לעבודה, בדרך לחשיפת הרבדים הנסתרים ולניקיון השיח הפנימי
▪ **חקר הרבדים** - מסע אל הבית הפנימי - הגלוי, המוסתר והנעלם במרתפים מה המתאמן/מטופל מסתיר - מפני עצמו, מפניכם? מה מותר לחשוף ומה להשאיר סגור? ▪ **פסטיבל מספרי סיפורים -** הפיצול המשולש המקודש איך יודעים מתי זה סיפור/סרט או מציאות? איך יודעים? איך פורמים? מתי לא נוגעים? ▪ **פערי תפיסת העצמי** - מנרקיסיזם ועד לשנאה עצמית מהו ערך עצמי ומהי הערכה עצמית? איך חושפים אותם? ומהי התנועה המיטיבה שיש ליצר ביניהם?
מחלקה 2 - חיסול ממוקד של **מחבלים אוטו-אימוניים** **שלושה מודולים** זיהוי, מיון והפעלת טכניקות, לעבודה עם מחבלים אוטו-אימוניים פולשניים
▪ **מחסומים** - 4 מחבלים ועוד אחד... מהן 4 הקטגוריות? איך מזהים אותן? למה חשוב לדעת לאבחן אותן? מה חשוב לדעת עליהן? ואיך מטפלים בזמן אמת? ▪ **פרידה מהרגלים מקולקלים** - 7 שאלות, 4 דרכי פעולה איך מזהים הרגלים? איך מאבחנים את איכותם? ומה עושים איתם? ▪ **הגמשת תופעת הריצוי -** סקלת המרצים-דורסניים איפה זה התחיל? מהם 3 סוגי הריצוי? איך מזהים? מה זה ריצוי בפלוס, ובמינוס? איך נגמלים?

מחלקה 3 - הגמשה ופרידה **מקיבעונות תודעתיים**

חמישה מודולים

מערכי עבודה מרתקים עם מה שתוקע את התודעה ומכביד על החיים

- **המרת תפיסות מעוותות** - מתפיסה עצמית לאמת מעוותת
איך תקיעות תודעתית שמקורה ב'תפיסת עצמי' מעוותת הופכת לאמת דינמית מעבבת? איך מקדמים תהליך הלוקה בתקיעות תודעתית? מה תפקידו של המוח בסיפור הזה? ומה עושים?
- **אמונות ופרשנות רבודה -** החלפת קבצים במוח בשיטת 'מציאות רבודה'
מהם המקורות לאמונות ולמחשבות? איך ממיינים אותן? איך משכללים ומגמישים אותן? מה עושים כדי לנהל אותן לטובה? האם אפשר לחדש מלאים, ואיך?
- **היפרדות שפויה מצדקנות** - 9 עובדות משנות חיים, 4 שלבים לעבודה
איך צדק ועיקרון הופכים לכרוניים? מהן הדרכים להתמודדות עם צדקנות כרונית ועקרונות מושרשים? מתי כדאי להיפרד ומתי לא?
- **התמרת חרטות והתמודדות עם פספוסי עבר-** אבולוציה מסוכנת
אילו סוגי חרטות יש? מהי אבולוציה של חרטות? איך מתיידדים עם פספוסי העבר? וכיצד מתמירים חרטות לעשייה מיטיבה?
- **נפנוף רגשות רעים –** המסתננים
איך פועל המנגנון שמפעיל רגשות רעים? מה קורה לנו במוח? איך מנטרים מרכיבי רגש? איזה מרכיב מסתנן יש להוציא מהמשוואה? ואיך חוזרים לחיים שלווים בלעדיו?

מחלקה 4 - שיכלול תהליכי **קבלת החלטות**

מודול אחד

מסע מרתק ופתלתל אל מערך השיקולים והאפשרויות בצמתים של קבלת ההחלטות - תהליך שלם!

- **קבלת החלטות** - ניהול צמתים קריטיים בחיים
איך מקבלים החלטות (סקירה)? האם כולם יכולים לקבל החלטות באותה הדרך? מה קורה בראש, ברגש ואיפה נכנסת האינטואיציה? מהן מגבלות השליטה והאם אנחנו יודעים מה לעשות אתן? מהן הדרכים המומלצות ואיך להתאימם לכל אדם? והדובדבן - טכניקת הדקה ה-90.

מחלקה 5 - יישום המודולים **בתהליכים קבוצתיים**

מאימון אישי - לאימון קבוצה

הדגשים לאימון בקבוצה ולעבודת מיני-סדנאות

עקרונות האימון הקבוצתי

איך מיישמים כל מודול בקבוצה או כמיני-סדנה

מחלקה 6 - יצירת **משמעות אקטיבית**

הגשת עבודות, תעודות וסבב סיום

חשוב לדעת:

- ✓ כל השיעורים מלווים בבלים מקוריים, מודלים, אבחונים וטכניקות עבודה מתקדמות.
- ✓ הלימוד כולל הדגמות, ניתוח מקרי אימון מהקליניקה ופרקטיקה יישומית.
- ✓ המתודולוגיה סדורה ומהודקת, מובנה לביצוע תהליך אימוני מלא, או בשילוב עם כל מטרה אימונית.
- ✓ השיטה מותירה מקום לשימוש בידע מהאסכולות מהן אתם מגיעים, ומותירה מרחב ל"אני מאמין" שלכם.
- ✓ **הענקת תעודת הסמכה מותנית בהשתתפות פעילה ב 80% מהשיעורים לפחות ובהגשת עבודת גמר.**