



עזרה ראשונה רגשית

עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) היא ערכת כלים הכוללת חמישה צעדים פשוטים לוויסות עצמי ומתן עזרה ראשונה רגשית. הערכה מבוססת על כלים טבעיים ומתקדמים, מתוך החוויה הסומטית SE™ ונתמכת על ידי מחקרים חדשים בתחום חקר המוח. עם עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) אתם יכולים ללמוד כיצד לטפל ולמנוע חרדה, שחיקה, לחץ/דחק וטראומה. כפי שאנו מסוגלים לאמן את שרירי הגוף שלנו על ידי תרגול, אנו מסוגלים לאמן את מערכת העצבים שלנו ("שרירי התחושות שלנו") ולהשיב את החוסן הנפשי, על ידי תרגול תגובה בריאה למצבי איום וטראומה.

עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) פותחה במיוחד לעבודה עם הציבור הרחב ואנשי מקצוע אשר מתמודדים עם מצבי לחץ, היא מומלצת עבור:

- מורים וצוות הוראה
- עובדי בריאות הנפש
- מגישי עזרה ראשונה
- צוותי חרום
- צוות רפואי בבתי החולים

עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) יכולה לשמש על המקום, בכל מקום ובכל רגע נתון, על ידי צעירים ומבוגרים, נשים וגברים, הציבור הרחב ואנשי מקצוע בתחום הטיפול.

תוכנית של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®)

התוכנית כוללת:

- קורס של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®)
- ערכת כלים של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) עבור ילדים ומבוגרים
- הדרכה מקצועית (ספרוויז'ן)
- מפגשי תרגול



המרכז לטיפול
במתח, חרדה וטראומה

עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) קורס מותאם לארגון שלכם

המשתתפים לומדים:

- כיצד התאוריה של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) עובדת
- מה מתרחש במוח בזמן לחץ/דחק ומתח
- כיצד לזהות ולשחרר לחץ/דחק בעצמנו ובעזרה לזולת
- לזהות ולשחרר סימנים ראשונים של עוררות (אקטיבציה) ולווסת את מערכת העצבים
- כיצד "לצחצח" את מערכת העצבים שלנו ובכך למנוע הצטברות של לחץ/דחק בגוף
- כיצד להחזיר לעצמנו את השליטה גם בזמני לחץ/דחק ועומס יתר
- כיצד לעשות שימוש בכלים יעילים אותם אנו מקנים, בזמן ולאחר אירועים מעוררים
- כיצד לתרגל את הכלים במטרה למנוע חרדה ולחץ/דחק
- כיצד לפתח גמישות, להתמודד עם לחץ/דחק ולחזור לאיזון

בחרו את האפשרות המתאימה לארגונכם:

- הרצאת מבוא לעזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) - 1.5-2 שעות
- סדנת יום של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) - 8 שעות
- קורס מלא, שלושה ימים של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) - 24 שעות
- קורס לעזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) בהתאמה אישית לארגונכם

1. הרצאת מבוא לעזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®)

הרצאת המבוא מציגה את עיקרי הכלים של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®), ומתאר את אפשרויות, הקורסים והסדנאות. ההרצאה כוללת הדגמה ותרגול קצר.

2. סדנת יום של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®): ללמוד ויסות עצמי.

המטרה: ללמוד למשאב, לעקוב ולשחרר עוררות (אקטיבציה)
יישומים: לימוד ויסות עצמי, מעקב ושחרור עוררות (אקטיבציה), התמודדות עם כל סוגי הלחץ/דחק טראומטיים או רגילים; בניית חוסן נפשי המונע טראומה
קהל היעד: הציבור הרחב

3. קורס מלא של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®): ללמוד ויסות עצמי ומתן עזרה ראשונה לזולת

המטרה: ללמוד למשאב, לעקוב ולשחרר עוררות (אקטיבציה), מתן עזרה לשחרור העוררות (אקטיבציה) של האחר
יישומים: מיומנויות של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) לאנשי מקצוע אשר עובדים עם קהל יעד הנמצא תחת השפעת לחץ/דחק טראומתי כרוני, כלים לויסות עצמי ומעקב כנגד שחיקה
קהל היעד: כל אדם אשר עובד עם קהל במצבי לחץ, כולל פסיכולוגים חינוכיים, עובדים בתחום בריאות הנפש, מגישי עזרה ראשונה, צוותי חילוץ והצלה, צוות רפואי וכו'.

4. קורס לעזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) בהתאמה אישית

המטרה: ללמוד למשאב, לעקוב ולשחרר עוררות (אקטיבציה), מתן עזרה לשחרור העוררות (אקטיבציה) של האחר. מכוון לצרכי הארגון
יישומים: מיומנויות של עזרה ראשונה רגשית (EmotionAid®) לאנשי מקצוע אשר עובדים עם קהל יעד הנמצא תחת השפעת לחץ/דחק טראומתי כרוני, כלים לויסות עצמי ומעקב כנגד שחיקה וכל נושא שקשור באופן ישיר לארגונכם, כגון: תשישות החמלה.
קהל היעד: בתי ספר, בתי חולים, קו חרום, שוטרים, מכבי אש וכו'

אודות המרכז לטיפול במתח, חרדה וטראומה (ITI)

המרכז לטיפול במתח, חרדה וטראומה (ITI) הינה עמותה בתחום החינוך והמחקר. היא נוסדה בשנת 2001 בארצות הברית ובשנת 2005 בישראל על ידי גב' ג'ינה רוס. המרכז בישראל מנוהל ע"י ד"ר קטי לאווי. הכלים של המרכז לטיפול במתח, חרדה וטראומה (ITI) נבחרו ע"י הממשל הישראלי וע"י משרד הבריאות והחינוך לניהול פרויקטים לרווחה רגשית פרטנית וקולקטיבית.

המרכז לטיפול במתח, חרדה וטראומה (ITI) מאושר על ידי משרד החינוך.