

# מענה אסטרטגי לפי תחומי ליבה בישראל

מיוני 2024 עד דצמבר 2025

# 5

## תחום ליבה ראשון: פעילות בתחום השיקום

### בית הלוחם תל אביב

“



"הנושא רלוונטי ביותר לארגון כדוגמת  
בית הלוחם, ומהווה הזדמנות מצוינת  
ללמידת ויסות עצמי."

**אבי אביסר**

**מנהל בית הלוחם תל אביב**

#### מטרות

להכשיר באופן שיטתי מטפלים להפחתת סטרס אקוטי ולמניעת הפרעות פוסט טראומטיות בקרב משוחררי מערכת הביטחון. בנוסף, להטמיע את שיטת EmotionAid® בקרב כלל הצוות הקבוע והמתנדבים, כולל תפקידי תמיכה, ביטחון ופעילויות גוף נפש.

#### פעילות

בין ספטמבר 2024 לנובמבר 2025 התקיימה פעילות לקבוצות פיזיותרפיה, צוותי אחזקה וביטחון, ומדריכי יוגה ופילאטיס.

#### תוצאות

80% מהמשתתפים תיארו את השיטה כפשוטה, ברורה וקלה ליישום.

80% ציינו כי פיתחו מודעות עצמית טובה יותר וחידשו את הקשר עם הגוף שלהם במצבי לחץ.

#### השפעה כמותית

השפעה בשנת 2025

16 משתתפים חדשים

בתוספת הרחבת מעגלי ההשפעה מוטבי 2024 כלומר

(15+12) כפול 150 (חצי שנה)

סה"כ 8,850 מוטבים.



"זהו כלי עזרה ראשונה שפשוט עובד."

קארין שחר, עובדת סוציאלית, ראש תחום  
פוסט טראומה, בית הלוחם תל אביב



## תחום ליבה ראשון: פעילות בתחום השיקום סדנת לעמותת מומנטום

### פעילות

סדנה של 3 שעות בדצמבר 2025  
הכשרה מתוכננת לשנת 2026

### מטרות

העלאת מודעות בקרב מטפלים בעמותה לצמצום  
לחץ אקוטי ומניעת פוסט-טראומה (PTSD)  
בקרב משוחררי מערכת הביטחון. הטמעת שיטת  
EmotionAid® בקרב הסגל הקבוע והמתנדבים,  
ליצירת שפה משותפת ורפלקסים לעזרה ראשונה  
רגשית.

### השפעה כמותית

40 משתתפים (3\*40) = 120 מוטבים.

# תחום ליבה שני: פעילות במערכת החינוך

## רשת דרכא הכשרת מנהלים ומורים

### מטרות

הקניית כלים לצוותי החינוך לשיפור המענה והתמיכה במתבגרים במצוקה רגשית, ומניעת שחיקה בקרב צוותי החינוך.

### תוצאות

מעורבות הנהלה וצוות של 100 אחוז ירידה ממוצעת של כ-20 אחוז ברמות שחיקה השיטה הוטמעה בשגרה היומיומית אנשי הצוות כבר מתרגלים אותה באופן קבוע ומבקשים המשך ליווי.

### פעילות

ינואר 2025 עד דצמבר 2025  
הכשרה של 30 שעות  
ל-30 אנשי צוות.



### השפעה כמותית

$9,000 = 300 * 30$  מוטבים בשנה.

“

"שביעות רצון רבה מההכשרה ומההזדמנות להתנסות בתוכנית מעשית לחיזוק החוסן. הסדנאות הועברו במקצועיות רבה, והמנחים ליוו אותנו באופן מעצים ומקצועי ברמה האישית והקבוצתית."

משתתפת, יועצת



תחום ליבה שני: פעילות במערכת החינוך

## שיר ילדים – לשחרר ת'לחץ

סיוע לילדים בוויסות רגשי באמצעות מוזיקה

### מטרות

הקניית כלים לוויסות עצמי באמצעות מוזיקה. מתן כלי פדגוגי לצוותי חינוך לסיוע לילדים ובני נוער (בגילאי 14-8).  
הרציונל: המוזיקה מהווה וסת רגשי עוצמתי, במיוחד עבור ילדים. השיר הקליט והקצבי שלנו, המבוסס על פרוטוקול 5 השלבים של EmotionAid®, מלמד ויסות עצמי בדרך חווייתית וזכירה. השיר מעניק לילדים שגרת פעולה מרגיעה להתמודדות עם מצבי לחץ או פחד.

### תוצאות

1 כתיבת מילים המותאמות לעולמם של ילדים והלחנת לחן עליז וקצבי, השואב השראה מסגנון שירי הילדים הישראלי הקלאסי.

2 סיום מוצלח של שלב הפעילות הראשון: גיבוש הכוריאוגרפיה, הקלטה עם הילדים, צילום הקליפ והשלמת עריכתו.

לחצו כאן

אנחנו מזמינים אתכם לצפות ביצירה המשותפת:





Eric Cohen Books workshop, Nov 25

## תחום ליבה שני: פעילות במערכת החינוך

# מכינות

### השפעה

$10 \times 18 = 180$  מוטבים.

### פעילות

גרעין צבר של הצופים: 3 שעות פעילות  
ל-18 משתתפים.

- סדנת גבולות: אוקטובר 2025
- סדנת חוסן: נובמבר 2025

### מטרות

- הקניית ארגז כלים רגשי לתלמידים  
הכנה לשירותם הצבאי.
- הרחבת היקף התוכניות לוויסות רגשי  
במכינות הקדם-צבאיות.

## תחום ליבה שני: פעילות במערכת החינוך

# אריק כהן ספרים

### השפעה

$3 \times 30 = 90$  משתתפים.

### פעילות

נובמבר 2025: סיום סדנת פעילות  
בת 3 שעות.

### מטרות

- הקניית כלים לצוותי חינוך לשיפור התמיכה  
במתבגרים במצוקה רגשית, ומניעת שחיקה  
בקרב צוותי ההוראה.

# תחום ליבה שלישי: לטפל במטפל

## בית חולים שניידר מחקר קליני ותמיכה בצוותים רפואיים

### מטרות

צמצום לחץ בקרב הסגל הרפואי למניעת שחיקה. ביצוע ניתוח מדעי של השפעת שיטת EmotionAid® עם תוצאות צפויות לקראת סוף 2026.

### פעילות

יולי- אוקטובר 2025, מחלקה לרפואה פנימית: 19 אנשי צוות, 6 מפגשים אישיים למשתתף. תכנון ל-2026, שתי מחלקות נוספות: מחלקה א' ומחלקת אשפוז יום.



### השפעה כמותית

$5,700 = 300 * 19$  מוטבים.

תחום ליבה שלישי: לטפל במטפל

## בית חולים ברזילי ירידה ברמות המתח בקרב הדרג הניהולי

### מטרות

חיזוק הוויסות הרגשי בקרב הדרג הניהולי  
והשפעתו על צוותי העבודה.

### פעילות

בין נובמבר 2024 למרץ 2025: ליווי אישי  
ב-6 מפגשים ל-17 משתתפים.

### תוצאות

75% מהמשתתפים מבית החולים "ברזילי" העידו  
על פשטות השיטה ויעילותה, ותיארו אותה כבהירה,  
ממוקדת וקלה ליישום. קרוב ל-80% דיווחו על  
הבנה מעמיקה ומודעות גבוהה יותר לתהליכים  
העוברים עליהם בעבודתם. על אף הקשב הגופני  
הגבוה המאפיין אותם בשגרה, רבים הודו כי בנסיבות  
הנוכחיות נוצר נתק חלקי במודעות הגופנית; השיטה  
סייעה להם לשוב ולהתחבר לעצמם ולהבין טוב יותר  
את חוויותיהם.



### השפעה

$5,100 = 300 * 17$  מוטבים.



תחום ליבה שלישי: לטפל במטפל

## מרכז חוסן

### סדנה לצוות המטפל

#### השפעה

$120 = 3 * 40$  מוטבים.

#### פעילות

במהלך חודש אוקטובר 2025  
הושלמה סדנה באורך 3 שעות.

#### מטרות

חיזוק הוויסות הרגשי בקרב הניהולי  
במרכז חוסן שער הנגב והשפעתו על  
צוותי העבודה.



תחום ליבה שלישי: לטפל במטפל

## איחוד הצלה

### סדנה לצוות המטפל

#### השפעה

$250 = 10 * 25$  מוטבים.

#### פעילות

במהלך חודש מאי 2025 הושלמה  
סדנה באורך 4 שעות ל-25  
משתתפים.  
במהלך חודש פברואר 2025  
הושלמו מפגשים אישיים לשני  
משתתפים.

#### מטרות

חיזוק הוויסות הרגשי בקרב הניהולי  
והשפעתו על צוותי העבודה.