

”חכמת השמחה” - אימון לחיים מחויכים



סדנה פעילה חווייתית, ליצנית, משעשעת ומשחררת. ממלאת ומלמדת שמחה וחיך, לגוף ולנפש. שמחה, צחוק וחיך הן מתנות טבעיות שקיבלנו בבואנו לעולם. חיי היומיום ושיגרת חיינו האישית והתעסוקתית רוויות לא אחת במתחים, דאגות, כעסים ותסכולים. שמחת החיים וביטוייה השונים בגוף ובנפש, החשובים כל כך לאיזון חיינו ובריאותינו, לא תמיד תופסים מקום מרכזי. צבירת מתחים לאורך זמן גורמת גם לירידה בפעילות המערכת החיסונית. ואולם, אנשים רגועים, שמחים ושלווים, נוטים להגיב בצורה חיובית ואפקטיבית יותר במצבי לחץ. צחוק ושמחה מנטרלים את התופעות השליליות של המתח ומשפרים את תפקודה של המערכת החיסונית. החשיבה הופכת לבהירה, יצירתית, חיובית ואופטימית ובעקבותיה התנהגותנו והתקשורת הבין-אישית עם הסובבים אותנו. בפעילות נרכז כלים רבים ומגוונים לחיים מיטביים ואיכותיים. את ההתנסויות בחוויות המהנות ניקח למרחבי העבודה, לעיסוקינו השונים, ולחיים בכלל.

מטרות

- רכישת כלים מעשיים לשימוש בהומור, שמחה וצחוק באופן יזום
- התנסות בביטויי שובבות והשתנות באופן חופשי ובטוח
- אימון ותרגול תקשורת מילולית ולא מילולית ממקום של התלהבות והכלה
- אתגור דפוסי החשיבה וההתנהגות שלנו והתנסות בדפוסים חדשים
- רכישת ידע בכל הקשור לחשיבות הצחוק והשמחה בתפקודי הגוף והנפש
- מיומנות שימוש בתנועות גוף ופנים, קצב, מוזיקה ומשחקים משעשעים לתמיכה והעצמה
- מחשבות וכלים להתאמת תפקידי כמורה/ מטפל במציאות משתנה

נושאי פעילות

- הצחוק בחיינו. תרגול ואימון צחוק בלתי תלוי. היתרונות הבריאותיים-טיפוליים, לגוף ולנפש
- תרגול הגוף והקול בתרגילים משעשעים ומיוחדים לחימום אווירה עם תלמידים
- כלים מעשיים להגברת השמחה בחיינו והעצמתה. תנועה מייצרת רגש
- חשיבותה של הנתינה הבלתי תלויה על איכות חיינו הנפשיים
- חיים בבחירה חופשית. שליטה ברגשות, במעורבות אישית ובחירת תגובה מיטיבה
- שימוש בהומור לשיפור האקלים, והתמודדות עם מצבי מבוכה
- הכרת עולם הליצנות הרפואית/ טיפולית, חינוכית

הנחיה

מתי סידס

מורה ומרצה לליצנות רפואית/טיפולית/חינוכית במכללות ובמרכזי פסגה. מנחה ומורה מוסמך לתרפיה בצחוק. בעל ניסיון רב בהעברת ידע ובעבודה מעשית עם קהלים מגוונים, נוער, צעירים ומבוגרים. מתמחה בעבודה מעשית עם אוכלוסיות צרכים מיוחדים. מעביר קורסים, השתלמויות, סדנאות והפעלות חווייתיות.

נייד: 054-7674443

דוא"ל: mtsds@walla.com

אתר: matisides.co.il

קהל יעד

עובדי הוראה בכל מסגרות החינוך

שיטות הדרכה

- תרגול הגוף במשחקי קבוצה
- שימוש במוזיקה ובדרמה ושילובן
- הדמיית מצבי חיים בצורה משעשעת
- תרגילי שיח משעשעים
- הרצאה ושיח