



המכללה
האקדמית
אשקלון

Aac



חרדת בחינות

התמודדות
עם לחץ וסטres
מנחה: גב' בן ישי מיכל



סדנה פרונטאלית במכללה

יום שני | 13.1.25

16:00

מטרות הסדנה:

1. זיהוי הגורמים המשפיעים על המצב הנפשי.
2. למידת המערכת ומנגנון החרדה במטרה להפחית את עוצמת החרדה.
3. הבנת התחושות בגוף הנובעות מהלחץ וע"י כך הפחתת החרדה מהתחושות הללו.
4. למידת דרכי התמודדות עם מצבי הלחץ והסטres והפעלת מנגנוני ההרגעה-פלטרים.
5. פיתוח יכולת התמודדות עם תקופות מאתגרות.

הסדנה מקנה כלים אופרטיביים מעולם ה-NLP להתמודדות עם לחץ וחרדה ולחיזוק תחושת המסוגלות.

הסדנה ללא עלות
ומותנית ברישום מראש