



**חדש!**  
הסדנא פתוחה  
לנשים ולגברים  
מגיל 18-120

מכון שמיעה שפה ודיבור ומרפאת שחף להפחתת מתח נפשי במרכז הרפואי ע"ש שיבא  
ובשיתוף פעולה עם ארגון מגממים בישראל, גאים להזמין אתכם:

# סדנא לאנשים שמגממים ברוח גישת ה-ACT

**14.3.17 | בימי שלישי | 9:30-11:00**

(6.6 | 13.6 | 23.5 | 25.4 | 4.4 | 28.3 | 21.3 | 14.3)

מה זה ACT? ACT (Acceptance and Commitment Therapy) הינה שיטת טיפול חדשנית אשר מסייעת לפתח התמודדות יעילה יותר עם דאגנות, מצבי רוח חרדתיים ודיכאוניים והתנהגויות שמקשות על קיום אורח חיים מלא ועשיר המותאם למטרות ולערכי האדם שמגמם. השיטה נבדקה באינספור מחקרים מדעיים ונמצאה כיעילה בטיפול במגוון מצבים נפשיים ורפואיים, ולאחרונה אף החלו ליישם אותה במרכזים מובילים בעולם כשיטת טיפול לאנשים שמגממים.

**מטרות הסדנא: להקנות למשתתפים ארגז כלים לשיפור איכות החיים | לפתח תקשורת יעילה יותר | להפחית דפוסי חשיבה ופעולה אוטומטיים | להביא להעצמה אישית והגברת תחושת המסוגלות | לשפר את שטף הדבור**

**מבנה הסדנא:** הסדנא כוללת שני שלבים. השלב הראשון מכיל שמונה מפגשים בני שעה וחצי. המפגשים כוללים תרגולים חווייתיים, דיונים והסברים תאורטיים על הנושא. בין המפגשים יתבקשו המשתתפים לתרגל את המיומנויות הנלמדות בקורס בעזרת הקלטות ודפי עבודה. הסדנא תתקיים בקבוצה קטנה (8-10 משתתפים) אשר תאפשר עיבוד רגשי של חוויות המשתתפים. השלב השני של הסדנא יוקדש לטיפול בשטף הדיבור ברוח ה-ACT.

**מנחי הסדנא:** ד"ר איתי גליק, פסיכולוג קליני מומחה, מנהל מרפאת שחף להפחתת מתח נפשי. איתי הוא אדם מגמם, בעל ניסיון רב בטיפול פרטני וקבוצתי במטופלים הסובלים מחרדה, ביטחון עצמי נמוך וקשיים חברתיים. מדריך ומלמד קלינאיות תקשורת אודות הטיפול הרגשי במגממים.

**ד"ר רות עזרתי,** קלינאית תקשורת ממכון שמיעה, שפה ודיבור במרכז הרפואי ע"ש שיבא, מומחית בטיפול בגמגום והפרעות בשטף הדיבור. מלמדת בחוג להפרעות בתקשורת באוניברסיטת ת"א ומדריכה קלינאיות תקשורת בתחום האבחון והטיפול בהפרעות בשטף הדיבור.

## הסדנא תתקיים בחדר ההדרכה של מרפאת שחף במרכז הרפואי שיבא

עלות שלב ראשון: 800 ₪, עבור 8 מפגשים בני שעה וחצי | עלות שלב שני: טופס התחייבות (טופס 17) עבור טיפול בדיבור | להרשמה ולתיאום ראיון אישי: איתי גליק [ittai.glick@gmail.com](mailto:ittai.glick@gmail.com)  
לאחר קבלת אישור השתתפות ניתן יהיה לשלם במזכירות מרפאת שחף הנמצאת בביתן 16 (בנין קלאס קליניק) או באמצעות כרטיס אשראי אצל מר חגי זר בטלפון 03-5305970