

## סילבוס – דרך חורף מחזור 7

### מטרת הסדנה:

פיתוח מסוגלות ועצמאות רגשית בנפש, אל מול המציאות המשתנה.  
ע"י תרגול ולימוד אישי זוגי וקבוצתי של כלים משיטת דרך.

### מטרה משנית (למי שמעוניין):

יצירת חיבורים ושפה משותפת לקהילה של אנשים שמתרגלים עבודה פנימית.

### מבנה כללי של הסדנה: הסדנה בנויה משמונה מפגשים של חמש שעות. בכל מפגש נתכנס במרחב

ללמידה על נושא מסוים ולאחריו תרגול תואם. הנושאים הנלמדים במפגשים יהוו בסיס לתרגולים במהלך השבוע עד המפגש הבא.

### הצירים המרכזיים בסדנה:

1. הבנה (מה?) – הסבר פרונטלי על עקרונות "דרך" לעבודה עם הנפש המרחב פתוח לשאלות, תובנות ושיתופים.

2. פרקטיקה (איך?) – יישום עקרונות "דרך" באמצעות כלים שונים: דמיון מודרך, עבודת עם התנגדות, כתיבה, תנועה, דרמה, מוזיקה, השקטה ועוד.  
עבודה אישית, זוגית וקבוצתית.

### נושאי המפגשים:

מפגש ראשון: עקרונות, שלושת שלבי הריפוי, רבדים של רגשות, אומנות ההקשבה והשיתוף.

מפגש שני: אומנות ההשקטה, הסתרות בנפש, תהליך סליחה.

מפגש שלישי: מנהלים בנפש, עבודת עומק עם דפוסי הגנה.

מפגש רביעי: ילד פנימי, מעבר דרך מבוכה.

מפגש חמישי: מצוקות, דיבור לנשמה.

מפגש שישי: חלקי הנפש, עבודה עם התנגדויות, מבוא לזוגיות.

מפגש שביעי: זוגיות, עצמאות ואחדות, ארבעת שלבי ההתפתחות.

מפגש שמיני: עבודה עם תת-המודע.

מפגש תשיעי: המבנה ההפעלתי שלי – מתן תוקף לחלק שלם.

מפגש עשירי: הודיה, סיכום והנחיות להמשך הדרך.

### מפגשים אישיים:

כל משתתף זכאי לחמישה מפגשי תמיכה אישיים במהלך הסדנה ועד חודש לאחר סיומה.