



**קורס פוקוסינג הינו קורס ליצירת קשר ומעבר בתוך עולמות הידע הפנימיים שלנו.**  
ההתמקדות היא שיטה טיפולית שהתפתחה בעקבות מחקר וגילוי שנערכו בידי יוג'ין ג'נדלין וחבריו 1970 ארה"ב.

בעולם של פסיכותרפיה והתפתחות האישיות, ה'התמקדות' היא בשורה אמיתית, משום שהיא מאפשרת לבני אדם להעזר במידע בלתי מפורש שמופיע בגוף שלהם. כלומר, בעזרת ההתמקדות בני אדם יכולים להעזר ברובד פנימי יותר וחיוני על עצמם ועל חייהם, ובאופן מעשי זה אומר, שלצד כל מה שאנו יודעים על עצמינו באמצעות מוחינו החושב אנחנו יכולים להיות מועילים פי מונים באמצעות השימוש במידע הפנימי שהוא דוקא תחושתית – פיזי ובלתי מחשבתית בעליל.

ה'התמקדות' חודרת בנעימות ובאופן ידידותי להפליא לאני העמוק ביותר ודולה בדיוק רב את המידע האוטנטי אליו זקוק המטופל כדי ליצור ריפוי ושנוי. המידע הפנימי הזה המבוסס על תחושות ורגשות הוא משאב בלתי נדלה ומהווה מפתח לאוצרות ידע המובילות כמו בקסם אל פתרון בעיות, קבלת החלטות, ביסוס והרחבת הדמוי העצמי ואף ריפוי טראומות.

אין ספק שהידע שלנו על עצמינו ופתרון בעיותינו אינו דומה כאשר המידע הזה עמנו או שאנו עושים זאת בלעדיו. לכן ברור שההתמקדות מספקת ומכילה את מגוון הפתרונות ברובד העמוק של בעיותינו והתמודדויותינו.



**קהל היעד:** הקורס מיועד לנשות מקצוע בלבד נשים שעוסקות בטיפול יעוץ או אימון מוזמנות לרכוש את הידע הטיפולי, והמקצועי של טכניקת ההתמקדות כדי לישם אותה בקליניקה שלהן. לצד כל הכלים הנפלאים בהם התברכו. יש בפוקוסינג את הכלים אליהם יכול מטפל להזדקק אי פעם כדי להיות שליח טוב למטופליו. נוכחותה מיטיבה מרעננת ופועלת קסמים בצניעות ובהצלחה. פוקוסינג משדרגת לאין ערוך כל קליניקה פעילה ומשכללת ביותר את דמותו של המטפל כמו את הדינמיקה שיש בינו לבין מטופליו.

## סילבוס

### קורס התמקדות בסיסית FOT

1. התחושה המורגשת כמקור לריפוי.
2. עוד על התחושה המורגשת.
3. שהיה – קשב ואמפתיה במרחב הפנימי.
4. שאלות הדיאלוג ושאלות הנס.
5. תפנית גוף- צעד התקדמותי בטיפול.
6. ששת השלבים בהתמקדות-התהליך המלא.
7. אינטגרציה שלשת המוחות -התימנות בדרכי החיבור שלהם.
8. מיומנות תקשורת התמקדותית.



9. היכולת לסמוך על התהליך-הגוף יודע לרפא את עצמו.
10. חמשת השערים לעולם ההתמקדות.
11. דימויים ודמיון לעזרת ההתמקדות.
12. המקום הנוח בגוף-מציאות פיזית של משאבים.
13. ההתמקדות על יחסים בין מטפל למטופל –ריפוי בתהליך ההתקשרות
14. המבקר הפנימי- איך תתנהגי עם השופט של עצמך?
15. עצמאות ובטחון בעולמינו הפנימי.

הקורס מועבר בקבוצות קטנות, באווירה נינוחה ומקצועית ומשלב ידע תיאורטי ומעשי, הכוללים פרקי המחשה הדרכה והתנסות אישית.

הקורס יתקיים בירושלים בשתי קבוצות נפרדות לבחירתך:

ימי שני החל מי"ז חשוון תשפ"ה 18/11/24

ואו בימי רביעי החל מי"ט חשוון תשפ"ה 20/11/24

בין השעות 10:00 - 14:00

תבוא הודעה נפרדת על מיקום מדויק.



## דרישות הקורס:

1. נוכחות מלאה בשיעורים (לפחות 80%)

2. קריאה עיונית של חומר תיאורטי

3. תרגול שבועי עם פרטנרית או קולגה להתמקדות

4. כתיבת דוחות על התמקדויות אישיים

**תעודה:** בסיום הקורס תוענק לכל משתתפת אשר עמדה בדרישות הקורס תעודה של קורס התמקדות בסיסי בהיקף של 80 ש'. התעודה מוכרת להמשך מסלול ההסמכה בפוקוסינג על ידי המכון הבינלאומי להתמקדות.

**תשלום:** מחיר הקורס הוא 5,500 ש"ח הקורס.

ניתן לשלם במזומן באשראי או בהעברות בנקאיות.

**אודות המנחה:** בלה רובינשטיין היא פסיכותרפיסטית MBA ויועצת מינית. מוכשרת לטיפול בטראומה, פגיעות מיניות ואלימות במשפחה, מוסמכת להוראת פוקוסינג ע"י המכון הבינלאומי בהתמקדות ובתהליכים לקורדינטור, מטפלת ב-IFS ומנהלת את מרכז פוקוסינג למשפחה. בעברה עשרים שנות וותק בחינוך והדרכה פדגוגית, ו-15 שנות וותק ביעוץ והכשרה טיפולית. בלה מתמחה בטיפול ליווי והנחיית זוגות ופרטיים בתהליכים תוך אישיים ובין אישיים במיומנות רבה.

**לפרטים וליצירת קשר: יעל שלומי 05276928 בלה רובינשטיין 0533184855**