

לבחור נכון

עומס נפשי כבד מאוד בקרב צוותים חינוכיים!

אירועי ה-7 לאוקטובר הובילו למשבר נפשי רחב היקף בישראל. משבר זה מהדהד ומשפיע ישירות גם על מערכת החינוך! מורות ומורים מדווחים על עומס נפשי כבד מאוד. מחקר של האוניברסיטה העברית מורה על כך שכ- 60% מהמורים דיווחו על תסמיני דיכאון וחרדה ושכ- 30% מרגישים שחיקה רבה. הצוותים החינוכיים זקוקים באופן מיידי לתהליכי העצמה ופיתוח חוסן פנימי. מערכת החינוך לא בחרה באירועי ה-7 לאוקטובר, אבל היא כן יכולה לבחור להכשיר את הצוותים שלה לעבוד עם הנפש האלוקית שטבועה בהם!

"ונפש האלוקית היא חלק אלוקה ממעל ממש" (תניא, ב)

הכלי "לבחור נכון" הוא תוצר של חיבורי תכנים בין עולם האימון והמנטורינג לספר התניא!

הכלי הוא ערכת קלפים לפיתוח ומודעות הגשמה עצמית ברוח חכמת התניא ומוצע לקהלים שונים דרך סדנאות, הרצאות ותהליכי אימון אישי.

לבחור נכון הוא כלי שמשנה חיים שמלמד אותנו לנצח כל רגע מחדש!

חשיפה והטמעת התכנים של לבחור נכון, מאפשרת למשתתפים לפתח מודעות לגבי שני כוחות מנוגדים שטבועים בהם, הנפש האלוקית והנפש הטבעית. מודעות זו מאפשרת למשתתפים לווסת רגשות שליליים, להוסיף להם תחושת ביטחון ושלמות, לפתח חוסן פנימי, לפתח יצירתיות, לפתח ולהחזיק בגישה חיובית, להגביר מוטיבציה ורצון לשיתופי פעולה. כל הערכים המוספים הללו הם תוצר ישיר מבחירה מודעת נכונה של המשתתפים ואינה תלויה בגורם חיצוני כלשהו. בשונה מכלים אחרים לפיתוח של מודעות והגשמה עצמית, לאימוץ התכנים יש השפעה ישירה גם על רווחתם ובריאותם הנפשית של התלמידים.

לתיאום סרקו



השירותים והתכנים המוצעים מתאימים לבתי ספר ממלכתיים, דתיים וחרדיים. **בואו נבחר נכון ביחד!**
אם אתן/ם אחראיות/אחראיים על רווחת הצוות החינוכי-אני מזמינה אתכן/אתכם לפיילוט בבית הספר שלכן/ם.

אני ליבנת מושקה, עובדת 20 שנים בחברה בטחונות גדולה. מאז 2018 גם מנטורית ארגונית ומנחת סדנאות בחברה בה צמחתי. בעלת שני תארים ועם הכשרה של מנטורית ארגונית ומנחת קבוצות. ב-2020 יצרתי את הכלי "לבחור נכון" ומאז אני משתמשת בכלי במסגרת תהליכי אימון אישי, סדנאות והרצאות!



ליבנת מושקה