

המרכז הישראלי להתמקדות

מארגן את

כנס ההתמקדות
הבינלאומי ה-19

Coming Home to
Peace
Inside and Outside



ערב פתיחה חגיגי 7 במאי
סדנאות הכנס 8-11 במאי, 2007
דיאלוג ישראלי-ערבי 11-12 במאי

חלון נוי גינוסר לחוף הכנרת

www.focusing.co.il

התמקדות מהיך

האם אתם מרגישים תקועים,
רוצים לשנות, אולי אפילו יודעים מה לעשות...
אבל דבר לא משתנה!

**איך תרגישו אם אויר צח יכנס למקומות התקועים...
תארו לעצמכם שאתם יכולים לסמוך על עצמכם
ולדעת מהו הדבר הנכון ביותר עבורכם...
ולהוביל שינויים בחייכם!**

ההתמקדות היא טכניקה שפותחה על ידי הפילוסוף והפסיכולוג
יוג'ין ג'נדלין ומתבססת על מחקרים שנערכו באוניברסיטת שיקגו.
זוהי טכניקה מעשית לחיי היומיום שמחברת אותנו לאמת
הפנימית שלנו בכל מצב או אירוע באמצעות הקשבה ייחודית
לתחושה בעלת משמעות (Felt Sense) שאנו חווים בגוף הפיזי.
לדוגמה: "פרפרים בבטן", "לחץ בחזה" או מחנק בגרון.
אפשר לראות את הטכניקה כצורך מפתחות שעוזר להגיע פנימה,
לתוך עצמנו, ולצאת עם תשובות משמעותיות לכל מה שמעסיק
אותנו. תהליך ההתמקדות מאפשר להביא להרמוניה וחיבור
בין מה שאנו חושבים למה שאנו מרגישים. זוהי דרך יעילה
לעקוף מחסומים, מחשבות טורדניות, הצפות רגשיות ולהגיע
ישירות למקור הריפוי והשינוי.

ההתמקדות יכולה לעזור לנו:

- בהפגת מתחים ותקיעות בחיי היומיום
- בהתמודדות עם הצפה רגשית
- בקבלת החלטות נכונות
- להתמודד עם ביקורת עצמית ורגשות אשם
- להאיץ ולהעצים תהליכי שינוי וריפוי
- לטפל ולרפא טראומות
- לדעת בבהירות מה אנו מרגישים ורוצים
- לפתח את האינטואיציה והיצירתיות
- למצוא פתרונות יצירתיים מן הפנים לבעיות של החוץ

לימוד תהליך ההתמקדות יכול לאפשר את כל אלה, ואף
יותר מכך, בדרך פשוטה למדי.
האם תרצה/י להיות אחד מהם?

לכנס מוזמנים:

פסיכולוגים, פסיכיאטרים, רופאים, יועצים, אנשי חינוך, מנהלים,
תרפיסטים בעבודת גוף נפש, אנשי עסקים והמתעניינים ללמוד
ספה של דיאלוג פנימי, איזון בחיי היום יום ומימוש עצמי.



גזור כאן

טופס רישום:

שם מלא: _____
כתובת: _____ עיר _____ מיקוד _____
טלפון: _____ פקס _____
נייד: _____
אי-מייל: _____

נא לרשום אותי ל:

- 4 לילות
 5 לילות (כולל post conference)

בחדר:

- יחיד
 זוגי עם (נא ציין שם נרשם נוסף)
 שלושה עם (נא ציין 2 שמות נוספים) 1.
2.

נא מצאו לי שותף/ים לחדר:

- נא לרשום אותי לכנס ללא לינה
 נא לרשום אותי לכנס ללא לינה עם - post conference

הזמנות מיוחדות לאוכל: צמחוני _____ דיאטטי _____

נא חייבו את כרטיס האשראי שלי:

- ויזה
 ישראלכר

שם בעל הכרטיס: _____ ת.ז. _____

מס' כרטיס אשראי: _____

בתוקף עד: שנה _____ חודש _____

מס' תשלומים (1-3) אגא צרו קשר לתשלום טלפוני:
נייד: 052-4680055

תשלום עבור השתתפות בכנס באמצעות המחאות (1-3)
לפקודת:

המרכז הישראלי להתמקדות

מושב גבעת חן

ת.ד. 3261

מיקוד 43905

פקס: 09-7770200

אימייל: focusing2007@yahoo.com

www.focusing.co.il



אני מצרף בזאת המחאה בסך 500 ₪ עבור דמי רישום.
(דמי הרישום לא מוחזרים במקרה של ביטול)