



# coolkids™

## שיפור כישורי התמודדות

בהנהלת הפסיכולוג יובל עודד מומחה להתערבות במצבי לחץ

### למה זה כדאי?

בעזרת משחקי מחשב משוכללים ייחודיים ואטרקטיביים, החשים את רמות הלחץ של הילדים, הם לומדים לנסח את הלחץ. לימוד ויסות רגשי גם באמצעות לימוד טכניקות הרפיה, מדיטציה ומיינדפולנס, דמיון מודרך ועוד.

### תוצאות מוכחות:

- השפעה חיובית על הכסחון ועצמי והכישורים החברתיים
- הגברת תחושת האושר והשלווה
- השפעה חיובית על איכות הקשב וזריזות

השיטה שאומצה על ידי משרדי חינוך בארה"ב פותחה על ידי יובל עודד, פסיכולוג וטרוֹפּוֹפְסִיכּוֹלוֹג, לשעבר מנהל מרפאת הכיפודיכק בבית חולים שניידר, מטתח תוכנת Alive הקלינית ומפתח שיטת חדר כושר מנסל"י המיושמת ביחידות עילית בצה"ל וכצבאות ברחבי העולם.

### מיקום:

כרדודצקי 43, כניסה א קומה 2 מרכז גדות (צמוד לקניון רמת אביב), הסדנה מתקיימת משך 3 שבועות בימי חמישי אחר הצהריים, אורך כל מפגש כ-50 דקות. עד 6 ילדים בקבוצה. קבוצות גיל: א-ב, ג-ד.

ילדינו נחשפים למרמי לחץ רבים. בשנים האחרונות פותחו התערבויות מניעה יעילות ביותר ומבוססות מחקר להגברת חוסנם המנסלי של הילדים. אנו מזמינים את ילדיכם להשתתף בסדנה ייחודית שמטרתה לפתח דרך משחקים מהנים והפעלות כישורי התמודדות טובים עם לחץ ולצייד אותם בכלים פרקטיים לכל חייהם.



לפרטים ולהרשמה: 054-4999044  
WWW.MENTALGYM.CO.IL ,MENTALFIT@GMAIL.COM