

קורס TRE וטכניקות לניהול סטרים

בהנחיית יקיר סולומון

הקורס מחולק לשני שלבים, כל שלב אורך חודש ומורכב משמונה מפגשים, סה"כ 16 מפגשים.

שלב א- ניהול סטרים ומערכת העצבים.

שלב ב- ניהול סטרים, מערכת העיכול והמוח.

בכל שבוע נפגש פעמיים, כל מפגש אורך שעה ומורכב מחלק עיוני ולאחר מכן תרגול מעשי בו נתאמן ב-TRE ושיטה נוספת לניהול סטרים.

ניתן להתאים את כמות המפגשים לצרכים שונים.

שלב א' – ניהול סטרס ומערכת העצבים

שבוע 1- הקדמה ל-TRE

- מה היא מטרתה של מערכת העצבים ומהו סטרס.
- מודלים לעבודה עם מערכת העצבים- המחשב והאקווריום, המראה המנטלית, המינד כביטוי המודע של הכימיה.
- כיצד להשתמש בגוף ככלי להשפעה על הנפש.
- כיצד חיות משתמשות במנגנון הרעד להתמודדות עם טראומה וסטרס.
- TRE- היסטוריה, פיתוח ומטרות.
- TRE- ככלי לניהול סטרס בחיי היומיום.

שבוע 2- מערכת העצבים והתיאוריה הפוליואגלית

- שלושת מצבי מערכת העצבים: רגיעה, עוררות, קפיאה.
- נדנדת מערכת העצבים, גרף הסטרס, ההבדל בין סטרס וטראומה, קפיאה ופוסט-טראומה, עצב הוואגוס והלב.
- מה מניע אותנו במעלה גרף הסטרס וכיצד ניתן לרדת.
- סטרס כמנוע- כיצד להאט בחיי היומיום, כיצד לחזק את העמידות כנגד סטרס, מה לעשות במידה והגענו לאזור האדום.
- ניהול סטרס = הפעלת שלושת ענפי המערכת.

חומרים חשובים: אדרנלין, קורטיזול.

*תרגול- נשימה סרעפתית להפעלת המערכת הפרה-סימפטטית.

שבוע 3 – שינה והמערכת הפרה-סימפטטית

- מדוע שינה היא השלב החשוב ביותר לבריאות ברמת התא ומערכת העצבים.
- ארבעת ההרגלים להשפעה על רמות עוררות ושינה טובה.
- שינה ובריאות המוח / שטיפה וניקיון המוח במהלך השינה.
- REM/NREM - למידה וזיכרון / תרפיה רגשית עצמית.
- חלומות וטיפול בפוסט-טראומה.
- חומרים: קפאין, אלכוהול, מריחואנה, צמחי מרפא.
- *תרגול - יוגה נידרה לשיפור יכולת ההירדמות ושיפור למידה.

שבוע 4- סטרס והמערכת הסימפטטית

- כיצד להשתמש בסטרס חיצוני לבניית העמידות פנימית.
 - קורטיזול הורמון הסטרס
 - פוסט-טראומה ופעילות גופנית
 - סיכום שלושת עקרונות העבודה עם מערכת העצבים.
 - בניית תוכנית אימונים להתמודדות עם סטרס: חיזוק יכולת הבלימה של מערכת העצבים.
 - כיצד ליצור מיינד חזק ויציב יותר
- תרגול* הפעלת המערכת הפרה-סימפטטית ואיזון רגשות סוערים

סיכום שלב א' - עקרון **The Body Of The Mind**

שלב ב' – ניהול סטרס, תזונה והמוח

שבוע 5- תזונה נפשית

- המקור המשותף להשמנה ובבעיות נפשיות.
- סכרת ודיכאון.
- מה חדש בתחום הפסיכיאטריה התזונתית.
- כיצד מזון משפיע על הנפש?
- מה לא לאכול.
- סוכר והמוח.

בריאות נפשית = שיפור מצב מטאבולי- גמישות מטאבולית
*תרגול- ניסוי חמש/שתיים של אכילה לאיזון רגשי.

שבוע 6- מה כן לאכול

- אז מה בעצם בריא ? ולמה כל מומחה תזונה אומר משהו אחר?
- ציר המעיים והמוח.
- כיצד לשמור על בריאות חידקי המעיים.
- דלקתיות במעיים והמוח.

*תרגול- המתכון שלי ל – SUPER FOOD

סיכום שבועיים תזונה נפשית, משולש העבודה לבריאות מוחית.

שבוע 7 בניית המאמן הפנימי/ כלים מהפסיכולוגיה החיובית

- כיצד שכבות המוח מתקשרות אחת עם השנייה.
- תרפיה מלמטה למעלה, מהגוף אל הנפש.
- שריר המוטיבציה- כיצד להפעיל את הגוף לעשות משהו קשה.
- DBT- כיצד לתרגל שיח פנימי תומך.
- תרגול דבקות במטרה.
- שימוש בדמיון ודיבור עצמי להפחתת קורטיזול.

הכרת תודה

*תרגול- חוק החמש שניות

שבוע 8 כיצד ניתן לגדול מטראומה

- TRE ומנגנון הרעד הטבעי לשחרור טראומה.
- התמכרויות ותודעת הגיבור -A Hero's Mindset
- נדנדת הדופמין במוח- כיצד לשלוט בהפרשת דופמין.
- הדרך של מערכת העצבים- רמה פיזית, נפשית ורוחנית.
- יונג והסיפור האנושי.

סיכום וכיצד ממשיכים מכאן:

לשאלות נוספות ניתן ליצור איתי קשר:

ב-054727563 דרך הוואטסאפ בלבד

Yakirsol20@gmail.com

[/https://www.bodyofminds.com](https://www.bodyofminds.com)