



מחוז ירושלים והעיר ירושלים – חזקים ביחד

שבוע ובינריים (מפגשים מקוונים) עם טובי המומחים

בתחום החוסן

יום שלישי, 17.10.23, ב' בחשוון תשפ"ד

בשעה 17:00

להפחית את המתח גם בתקופות חירום עם מיינדפולנס
מדיטציה, הסברים וכלים להפחתת מתחים וחרדות

ניר קראוזה

מנחה בכיר מיינדפולנס ומדיטציה מוביל מועדון המיינדפולנס
הישראלי

קישור למפגש:

<https://us02web.zoom.us/j/87006165066?pwd=V3d2YmxpMGwxQlBFYnZDZWE5UFdRQT09>

בשעה 21:00

בואו נעבור את זה ביחד
כלי חוסן המסייעים להתמודדות עם מציאות מורכבת

אסנת כליף

מדריכה ארצית ביחידה להתמודדות עם מצבי חירום ומשבר

קישור למפגש:

<https://edu-il.zoom.us/j/83450933222?pwd=MHJiME1LUDVsZ2JrYm1QdHFpUWt0Zz09>

פירוט המפגשים המתוכננים:

<https://view.genial.ly/65284e578aefba0011287ad4/guide--2>