

זמן צפייה/עבודה (דקות)	סוג	תוכן		
19	סרטון וידאו	מה זה סטרס ולמה הוא הורג אותנו?	שיעור 1: מה זה הסטרס הזה?	
10	דף עבודה מסמך pdf	שאלון להערכת מידת הסטרס שלך		
16	סרטון וידאו	להפעיל את מערכת ההרפיה		
10	סרטון וידאו	3 אסטרטגיות להפחתת נזקי הסטרס	שיעור 2: להשפיע לטובה על הפיזיולוגיה	
2.5	סרטון וידאו	פתיחה		
32	סרטון וידאו	תגובת ההרפיה		
11	קובץ אודיו + מסמך pdf	הרפיית שרירים בשיטת ג'קובסון		
12	קובץ אודיו + מסמך pdf	הרפיית שרירים ללא כוון		
8	קובץ אודיו + מסמך pdf	הרפייה עם הנשימה		
7.5	סרטון וידאו	סטרס הרפיה ומערכת החיסון.		
7	סרטון וידאו	פעילות גופנית		
7.5	סרטון וידאו	צחוק		
3	סרטון וידאו	סכום והנחיות לתרגול		
4.5	סרטון וידאו	מה זה מדיטציה?		שיעור 3: מדיטציה
40	סרטון וידאו	מדיטציית מיינדפולנס		
7.5	קובץ אודיו	מדיטציית מיינדפולנס עם הגוף		
11	קובץ אודיו	מדיטציית מיינדפולנס פתוחה		
9	קובץ אודיו + מסמך pdf	מדיטציית חמלה		
6	סרטון וידאו	סכום והנחיות לתרגול	שיעור 4: גורמי הסטרס, ניהול זמן וגורמים תומכים	
3	סרטון וידאו	פתיחה		
11	סרטון וידאו	גורמי הסטרס		
10	דף עבודה מסמך pdf	גורמי הסטרס		
20.5	סרטון וידאו	ניהול זמן		
	מסמך pdf	דף סיפורים		
10	דף עבודה מסמך pdf	ניהול זמן		
26	סרטון וידאו	גורמים תומכים		
10	דף עבודה מסמך pdf	גורמים תומכים		
4	סרטון וידאו	סכום והנחיות לתרגול		
5.5	סרטון וידאו	הכל מתחיל בראש		שיעור 5: שינויים בצורת חשיבה
23.5	סרטון וידאו	עקרונות וכלים		
20	דף עבודה מסמך pdf	שינוי צורת חשיבה		
12	סרטון וידאו	המפתח לשינוי הרגלי חשיבה		
	מסמך pdf	דף סיפורים		
4	סרטון וידאו	סכום והנחיות לתרגול	שיעור 6: משמעות ערכים ומטרות	
10	קובץ אודיו	מדיטציה לשינוי צורת חשיבה		
4	סרטון וידאו	פתיחה		
19.5	סרטון וידאו	משמעות ערכים ומטרות א		
12	קובץ אודיו	מדיטציה ליצירת חוקה אישית		
30	דף עבודה מסמך pdf	יצירת חוקה אישית		
8	סרטון וידאו	משמעות ערכים ומטרות ב		
15	דף עבודה מסמך pdf	התאמה בין החוקה והחיים	שיעור 7: מערכות יחסים	
13	סרטון וידאו	סטרס והזדקנות		
3	סרטון וידאו	סכום והנחיות לתרגול		
1	סרטון וידאו	פתיחה		
14	סרטון וידאו	תמיכה חברתית א		
20.5	סרטון וידאו	תמיכה חברתית ב	שיעור 8: דמיון מודרך להפחתת סטרס	
10	דף עבודה מסמך pdf	מערכות התמיכה שלי		
24	סרטון וידאו	מה עושים עם אנשים מרגיזים?		
15	דף עבודה מסמך pdf	מה עושים עם אנשים מרגיזים?		
	מסמך pdf	דף סיפורים		
2.5	סרטון וידאו	סכום והנחיות לתרגול		
27	סרטון וידאו	דמיון מודרך להפחתת סטרס		
20.5	קובץ אודיו	מקום המיוחד שלי		
18	קובץ אודיו	שטיפה עם גלי הים		
24	קובץ אודיו	שחרור גרגרי המתח		
5	קובץ אודיו	דמיון מודרך ליצירת מציאות		שיעור 9: רגשות
10	סרטון וידאו	דמיון מודרך לריפוי		
8.5	קובץ אודיו	ריפוי בעזרת הדמיון		
3	סרטון וידאו	סכום והנחיות לתרגול		
1.5	סרטון וידאו	פתיחה		
9.5	סרטון וידאו	רגשות בסיסיים		
18	סרטון וידאו	רגשות שליליים וחיוביים		
4	קובץ אודיו	מדיטציית קוהורנטיות		
23.5	סרטון וידאו	ניהול הרגשות שלנו		
3	סרטון וידאו	סכום והנחיות לתרגול	שיעור 10: חוסן נפשי	
1	סרטון וידאו	פתיחה		
13	סרטון וידאו	סטרס בעבודה		
10	דף עבודה מסמך pdf	הערכת מידת הסטרס בעבודה שלך		
23	סרטון וידאו	ארגז הכלים		
	מסמך pdf	ארגז הכלים		
20	דף עבודה מסמך pdf	מה יעזור למה		
8.5	סרטון וידאו	חוסן נפשי		

835.5

סה"כ דקות

14

סה"כ שעות