



©All Rights Reserved to Tatjana Braun

חלומות... מציאות... תסכול... קיפאון... אפאמיה...

# שחיקה

סדנת פסיכודרמה יצירתית וחוויתית לצוותי הנהלה ועובדים

"בעבר אהבתי את עבודתי ותפקידי, התעניינתי בסביבתי, הייתה לי שמחת חיים, יזמתי שינויים בסביבתי, התקדמתי וקודמתי. היום הותשתי ונשחקתי..."

שחיקה היא תוצאה של "עומס יתר" הנובע מנסיבות חיצוניות ופנימיות המתרחשות במשך זמן רב בהיעדר מלאי נפשי וחומרי ובהיעדר תמיכה. עייפות, תשישות וירידה בתפוקה, הם הסימנים לשחיקה מתקדמת.

כדי לחזור למעגל של יצירה, שלמות ועבודה, חשוב לקחת זמן ל"שיקוף" התפקיד המקצועי עם כל הדרישות, הציפיות והמגבלות הקיימות בו.

בעזרת משחקי תפקידים, שחזור ויצירת סיטואציות עסקיות ומקצועיות ותרגילים מקוריים מעולם הפסיכודרמה, ניתן להציב את המקצוע על הבמה, לבחון אותו באור חדש ולקבוע גבולות מחודשים כדי להגיע ליכולות חדשות.

כדי לאתר מלאי כוחות חדשים ולחזק את המלאי הקיים, מוצעים בסדנא זו כלים ותרגילים ל"שבירת השחיקה" כגון "חנות הקסם", "מנהרת הזמן", "העיתון החי", "הטיול הפנימי" ותרגילי משחק ודרמה מתקדמים נוספים.

"זה אשר מזניח היום את בריאותו, ישקיע מחר במחלתו" (יוהנס קנייפ)