

אגוז קורסים

בית הספר ללימודי המשך בתזונה

כלים לריפוי יחסים עם אוכל, אכילה וגוף

אפריל 2025

רבזת הקורס: גלי קיבלר

- הקורס יתקיים בימי שני בין השעות 09:00-12:15
- 7 מפגשים בתאריכים: 21\4, 28\4, 5\5, 12\5, 19\5 (פרונטלי), 26\5, 16\6
- הקורס יועבר במתכונת מקוונת, בפרטפורמת ה-zoom, למעט מפגש אחד פרונטלי בתאריך 19\5.
- המפגש הפרונטלי יתקיים בין השעות 9:00-14:00
- ישנה הגבלה על כמות המשתתפים בקורס.
- קיימת חובת נוכחות לאורך הקורס, עם מצלמות פתוחות.
- סה"כ 30 שעות אקדמיות.
- ייתכנו שינויים.

מפגש 1: 21\4\25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיבלר	אכילה רגשית- הצגת תאוריות שונות, בחינת מערכת היחסים עם האוכל כשער להתבוננות במערכות יחסים אחרות שלנו.
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		סדנת אכילה מודעת כשער למערכות יחסים אחרות

מפגש 2: 28\4\25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיבלר	מייקל איגן ותרגול "למה את באמת רעבה?"
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		מודל אפר"ת משודרג לטיפול באכילה רגשית, גישות נוספות ודין בתאורי מקרה

מפגש 3: 5/5/25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיכלר	מהו דימוי גוף? ממה מושפע? וכיצד משפיע על התנהגויות האכילה שלנו ועל מימוש עצמי?
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		העברה בינדורית של דימוי גוף ודיון ותאורי מקרה

מפגש 4: 12/5/25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיכלר	המשך דימוי גוף
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		סימולציות תקשורת עם שחקנית

מפגש 5: 19/5/25 - מפגש פרונטלי

שעה	מרצה	נושאים
09:00-11:00	גלי קיכלר	סדנה חווייתית באמצעות תנועה, שיתוף ושיח על מערכת היחסים עם הגוף, דימוי גוף והעברה בינדורית
11:00-11:30		הפסקה
11:30-13:00		סדנת עבודה עם משקל בקליניקה
13:00-13:15		הפסקה
13:15-14:00		תיאורי מקרה וסכום

מפגש 6: 26/5/25

שעה	מרצה	נושאים
09:00-10:30	גלי קיכלר	Changing model- הרצאת אורחת מתחלפת: סדנה חווייתית עם מעיין קרת בנושא דימוי גוף בעזרת קלפי" מראה " לחיזוק דימוי גוף חיובי וההקשר בין החברתי לאישי או הרצאה עם ענת אסודי(אקטיביסטית דימוי גוף חיובי) התאמת פעילות גופנית לאוכלוסייה בעודף משקל
10:30-10:45		הפסקה
10:45-12:15		סדנת סטיילינג תרפי ככלי לחיזוק דימוי גוף

מפגש 7 : 16\6\25

נושאים	מרצה	שעה
סימולציות תקשורת עם שחקנית על מקרים חיים	גלי קיבלר	09:00-10:30
הפסקה		10:30-10:45
סיכום הקורס		10:45-12:15