

סילבוס קורס: מרתון הזוגיות והשותפות לימודי ייעוץ זוגי בשיטת "מרתון הזוגיות"

לימודי ייעוץ זוגי בשיטת "מרתון הזוגיות" מעניקים כלים יישומיים וממוקדים לאיתור מהיר של שורשי הקונפליקט הזוגי, ולבניית זוגיות מחודשת ועמוקה – בזמן קצר יחסית. חלק מהמשתתפים מצטרפים מתוך רצון לשקם ולחזק את הקשר האישי והזוגי שלהם, אחרים עושים זאת מתוך כוונה מקצועית – לשלב כלים טיפוליים רבי עוצמה בעבודתם עם זוגות.

רבים בוחרים במסלול זה מתוך שילוב של שני הכיוונים: התפתחות אישית וזוגית, לצד הרחבת היכולות המקצועיות בתחום הרגש והזוגיות.

מטרת הקורס

הקורס מעניק כלים פרקטיים, עוצמתיים וממוקדים לזיהוי מהיר של שורשי הקונפליקט הזוגי, ומתן מענה מעשי לבניית זוגיות יציבה ומחודשת.

הקורס מתאים ל:

אנשים פרטיים המעוניינים לשפר את הזוגיות האישית

אנשי טיפול, הדרכה והנחיה

כל מי שרואה ערך בשילוב בין צמיחה אישית לבין התמקצעות בעבודה עם זוגות

 נושאי הלימוד

1. איתור גורמים סמויים המחריבים קשרים

נזהה ארבעה מנגנונים סמויים המנהלים זוגות: פחדים, יהירות סמויה, נוקשות, ובלבול רגשי – ונלמד כיצד לטפל בהם.

2. המלכודת האנושית בזוגיות

הבנה של דפוסי "צודק/טועה" ו"קרובן/מציל", ולמה הם משחזרים סבל. נלמד כיצד להשתחרר מהם.

3. שרטוט המפה הזוגית: מי אני ומי עומד מולי

נחקור הבדלים בין בני זוג – מאפיינים, צרכים, רגשות ותגובות – כדי להבין את הקונפליקטים ולפתור אותם.

4. הטעויות הסמויות שמנהלות אותנו

זיהוי אמונות מגבילות ודפוסי חשיבה אוטומטיים, והענקת כלים לשינוי מודע.

5. ממעגל האסון למעגל הפריחה הזוגית

היכרות עם שני מעגלים – מעגל ההסלמה ומעגל הצמיחה – ונלמד כיצד לעשות את המעבר ביניהם.

6. 13 עקרונות לחיזוק זוגיות

מתודולוגיה מעשית לבניית יסודות זוגיים חזקים, הכוללת עקרונות וכלים פרקטיים לשינוי עמוק ומהותי.

7. כלי הסליחה בשיא עוצמתו

איך להפעיל סליחה אמיתית שמנקה רגשות שליליים בין בני זוג, וגם כלפי עצמנו ועברנו.

8. הפנים של האשמה

חקירה מעמיקה של תופעת האשמה, הבנת השלכותיה על הקשר הזוגי, ודרכים לנטרולה.

9. לפרק את האגו ולחזק את הקשר

שחרור מהתדמית והאמונות המגבילות, ויצירת קרבה כנה ומאפשרת.

10. החזקים, החלשים והמרגלים בזוגיות

נלמד לזהות דפוסי שליטה ודיכוי – כולל 9 סגנונות רודנות – וכיצד ליצור שותפות זוגית שוויונית ובריאה.

11. מילים הורגות – מילים מחוללות ריפוי

כלים לביטוי עצמי אותנטי וליצירת הקשבה עמוקה. נהפוך עימותים להזדמנות לצמיחה זוגית.

12. אינטימיות במקום פסיביות

ננטרל את "רעשי הרקע" המפריעים ליצירת אינטימיות, ונבנה קשר רגשי עמוק ובריא.

אופן הלימוד  

הנושאים מועברים על ידי ד"ר אורית ארבל במתכונת מובנית וברורה, אך מאפשרים גמישות והתאמה מלאה לצורכי כל זוג באופן אישי.

במהלך הקורס תרכשו כלים טיפוליים פרקטיים לעבודה ממוקדת עם זוגות – מתוך מיקוד, בהירות ותוצאות בשטח.

ברוכים המצטרפים למסע זוגי משנה חיים!

בהצלחה,

ד"ר אורית ארבל