

דף עבודה להגברת משאבים (G-REP)

שם

פיתוח חוסן 5n



זיכרון חיובי 3n

כותרת



מחשבות חיוביות 2n

- אני יכול להתמודד
- אני עושה מה שאני יכול
- אני לא לבד
- אני בעל כושר התאוששות

- יש לי כוחות
- אני יכול לבחור איך להגיב
- יש בי אמונה
- למדתי מכך

אחר

סיכום 6n

PC אפיזודה

[1-7]



מקום בטוח/ מרגיע/ מיוחד 1n

לפני
[0-10]

אדמה-אוויר-מים-אור

אחרי

[0-10]

כותרת



חיים

1)

2)

2 תב

[1-7]



1 תב

[1-7]

