

מפגש ראשון

**מפגש 1- מהי פסיכולוגיה:
אני מרגיש משמע אני קיים**

מפגש העוסק במונחים הבסיסיים מתוך עולם הפסיכולוגיה. נבין את הסוגיות המרכזיות בהתפתחות הפסיכולוגיה וכן ננסה לתמצת ולדחוס מאה וחמישים שנה של תולדות הפסיכולוגיה לחצי שעה. כמו כן, נטעם ונתנסה באופן אינטראקטיבי מהתחומים השונים בהם מתעסקת הפסיכולוגיה.

מפגש שני

**מפגש 2- פסיכולוגיה חברתית:
אני, אתה והוא**

מפגש דרכו נלמד על האופן שבו אנחנו מנסים להבין את העולם, את האחר ואת עצמנו ומדוע אנחנו לא כל כך טובים בזה. נעסוק באופן שבו האנשים סביבנו משפיעים עלינו בדרך שבה אנחנו חושבים, מרגישים ומתנהגים.

מפגש שלישי

**מפגש 3- פסיכולוגיה קוגניטיבית
וכלכלית: רציונלי או אמוציונלי?**

במפגש ננסה להבין ולהתנסות בדרך שבה עובד המוח האנושי ומהם הגורמים המשפיעים עליו. נחקור כיצד אנחנו תופסים את העולם ומבינים אותו וכן מהי הדרך בה אנחנו חושבים ומקבלים החלטות.

מפגש רביעי

**מפגש 4- פסיכולוגיה קלינית חלק
א', אישיות: פרויד ומעבר לו**

מפגש ראשון בנושא של פסיכולוגיה קלינית ובו דבר ראשון ננסה להבין מהו התחום המוכר ביותר בעולם הפסיכולוגיה. כמו כן ננסה להתחקות אחר התפתחות הבנת נפש האדם החל מימי פרויד ועד ימינו אנו. בנוסף נכיר כלים ומבחנים דרכם בוחנים היום את מבנה האישיות של האדם.

מפגש חמישי

**מפגש 5- פסיכולוגיה קלינית חלק
ב', פסיכופתולוגיה: ד"ר תציל אותי**

מפגש שני בנושא פסיכולוגיה קלינית שיפגיש אותנו עם הצדדים המורכבים יותר של הנפש והקושי האנושי. במפגש נלמד מהי מצוקה נפשית ונכיר מגוון רחב של הפרעות נפשיות. כמו כן נבין את המאפיינים העיקריים של מחלות הנפש השונות וכיצד ניתן לזהות אותם.

מפגש שישי

**מפגש 6- פסיכולוגיה קלינית חלק
ג', פסיכותרפיה: בטיפול**

מפגש שלישי בנושא פסיכולוגיה קלינית המחבר בין שני החלקים הקודמים ומסביר לנו כיצד התפתחות התיאוריות הפסיכולוגיות מנסות להתמודד עם הקשיים הנפשיים השונים. במפגש נפגוש את שיטות הטיפול העיקריות, שינויים מרכזיים שהיו בהן בשנים האחרונות וכן ננסה להבין את החוויה של להיות בטיפול.

מפגש שביעי

**מפגש 7- פסיכולוגיה חיובית:
הכל לטובה**

מפגש בו נכיר את אחד ממוקדי הפסיכולוגיה הצומחים ביותר בשנים האחרונות. ננסה להבין יחד מהו האושר האנושי ונלמד על ממצאים המתארים את הגורמים המרכיבים אותו. בנוסף נסקור במפגש את מוקדי המחקר וההתערבות העיקריים בתחום הפסיכולוגיה החיובית ונגלה בכל אחד ממוקדים אלו דרכים פרקטיות שנמצאו אפקטיביות להגברת תחושת האושר שלנו.

מפגש שמיני

מפגש 8 ואחרון- סיכום אישי

מפגש מסכם הכולל שלושה חלקים: פעילות סיום בו יציגו המשתתפים חוויה נפשית המומשגת דרך החומר הנלמד, שאלון טריוויה אינטראקטיבי על חומרי ההרצאות וסיכום אישי שלי מתוך החוויות שלי בעולם הפסיכולוגיה והטיפול.

