

מהו ביופידבק?

מערכת ביופידבק היא התשובה המדעית המוכחת היחידה בעולם, שמספרת לנו מה קורה בגופנו בזמן של לחץ, פחד, חרדה עצב, דיכאון, מצבי שינוי ועוד. מערכת הביופידבק מאפשרת לנו לראות את הקשר ההדוק בין גוף לנפש בזמן אמת, וכך לטפל במחשבות המערערות אותנו, דרך למידה עצמית על הנושאים החשובים ביותר בחיינו.

מהו טיפול הביופידבק?

ביופידבק היא שיטה טיפולית המשלבת בתוכה יסודות מתחום הרפואה, הטכנולוגיה והפסיכולוגיה. שיטה זו פותחה לנאסא ושימשה כחלק מתהליך הכשרת האסטרונאוטים להשגת רוגע וריכוז. מערכת הביופידבק כשמה כן היא - מספקת משוב ביולוגי. המערכת מורכבת מסנסורים (חיישנים) שמחוברים לגוף במקומות שונים, ומספקת לנו דיווח על תהליכים שונים המתרחשים בגוף. איסוף הנתונים מאפשר לנו לפתח כלים להשגת שליטה, הורדת מתחים ולחצים בגוף, לנטרל מחשבות טורדניות ולהתמודד עם מצבים שונים בהצלחה.

טיפול ביופידבק הם לרוב קצרי מועד, כבר לאחר 6 מפגשים בלבד ניתן להבחין בשינוי ובהתקדמות משמעותית בתחום המטופל. טיפולי הביופידבק עושים שימוש במשחקים אינטראקטיביים המותאמים לכל הגילאים.

«הצאן הנכון ביותר לקחת נשימה

הוא כשאין אף זמן לעשה זאת»

סידני ג'יי האריס

היי!



שמי עונג שפירא, אני מאבחנת מדעי ההתנהגות ומאמנת ביופידבק בעלת ניסיון רב בתחום. אני מתמחה בניהול לחצים והפרעת קשב וריכוז.

הקמתי את מנטלמינד - מכון לאימונים מנטליים באמצעות מערכת הביופידבק.

אני מאמינה שמכל תהליך אפשר לצמוח ולייצר התקדמות משמעותית בעזרת כלים נכונים, ליווי ותמיכה.

במנטלמינד אני עובדת לפי עקרון המשא -

מודעות, שליטה ואיזון.

בנוסף אני משלבת כלים בעלי יסודות קוגניטיביים-התנהגותיים שפיתחתי במרוץ השנים, והוכחו כאפקטיביים ביותר להשגת ריכוז ושיפור ביצועים בכל תחומי החיים.

צרו עימי קשר וצרו שינוי משמעותי בחייכם!

סלולר - 054-5910806

mail - onegshp@gmail.com

web - www.mental-mind.com

פייס - מנטלמינד

עוד כאיון עבודה נאכדג

הכלם שולט על חיי



המחמנים מחמנים אתי מאוד

המחמנים מחמנים אתי מאוד

**נשמע לכם מוכר? אלו הם חייכם!
הגעתם אל המקום הנכון!**



קלה וריכוז

אחת הטעויות הנפוצות ביותר באשר להפרעת קשב וריכוז היא ההנחה לפיה רוגע וריכוז יושגו דרך הורדת רמת העוררות של הסובלים מההפרעה, וכך גם המסקנה המוטעית על תרופות מסוג ריטלין כמורידות עוררות ומרגיעות, כשבפועל הן עושות בדיוק ההפך - מעלות את רמת העוררות המוחית. למעשה, אצל הסובלים מהפרעת קשב וריכוז, רמת העוררות במוקדים מסוימים במוח היא נמוכה למדי והמוח עצמו מעט ישנוני.

ילדים ונוער

ילדים ונוער עם הפרעת קשב וריכוז מאמצים
 "טקסים" והרגלים שונים כמו קשקוש במחברת או
 על הגוף, דיבור בקול רם, לעיסת נייר וכן נטייה
 להפריע למהלך התקין של השיעור בכיתה,
 ובמסגרות החברתיות השונות, בכדי לנסות
 ולהתמודד עם הבעיה.

מבוגרים

אצל מבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז ניתן לראות קושי רב להתמיד באותה עבודה לאורך זמן, להשלים משימות עם חשיבות גבוהה, וכן להתקדם לתפקידים בעלי אחריות המצריכים יכולת ריכוז ונינוחות.

הטיפול בביופידבק מלמד את הילדים והמבוגרים כאחד להעלות את רמת העוררות בגוף, בדומה לריטלין באופן טבעי, עצמאי ואקטיבי דרך משחקים וסביבות לימוד ממוחשבות ומאתגרות.

«אנחנו יודעים מה אנחנו»

אך לא מה היינו יכולים להימנע»

יוליאק שייקספיר

מדרגת בח'ינוך

- בגרויות ●
טסט ●
פסיכומטרי והשכלה גבוהה ●
מיון כוח אדם ●
הכנה לראיונות עבודה ומרכזי הערכה ●
מבחנים מסוגים שונים הינם מקדמי לחץ משמעותיים מאוד בחיינו המשפיעים באופן ישיר על התפתחות האישיות שלנו.
- החל מרגע הלידה אנו נמצאים במבחנים -
כתינוקות אנו נבחנים בהתקדמות שלנו, בגן אנו נבחנים ביכולות המוטוריות, החברתיות ובהתפתחויות, בבית הספר המבחנים מלמדים אותנו לאמוד את ההישגים שלנו ואת מיקומנו היחסי אל מול החברים כל הדרך עד לבגרויות ולהשכלה אקדמית. לאורך כל ימי חיינו יש מבחנים - בין אם גלויים ובין אם סמויים. מחקרים מראים שיש קשר הדוק בין לחץ וביצועים ירודים ללא קשר לידע ולאינטליגנציה של האדם. הלחץ פוגע במסוגלות העצמית, מוריד את הביטחון העצמי ומשפיע על הביצועים באופן ניכר.

בטיפול ביופידבק לומדים כיצד להתמודד עם חרדת הבחינות, בין שאנו מודעים לה ובין אם לא, באמצעות אבחון מקור הלחץ, תרגול ופיתוח יכולת התאוששות, המסייעים לשלוט בלחץ באופן מודע.



המחזור עם סוף

נושאים שונים בחיינו גורמים לנו ללחץ גדול מאוד אשר משפיע עלינו עד כדי חוסר תפקוד ומחלות שונות. הלחץ הינו גורם מספר אחת במחלות אוטואימוניות אשר פוגעות בגוף, ועשוי להוביל למחלות פיזיולוגיות קשות וכן, התקפי לב, דיכאונות, כיבי קיבה, כאבי ראש, כאבי גב, בחילות, טמפרטורת גוף לא מווסתת, זיעה קרה רעידות ועוד...

התמודדות מודעת עם הלחץ מאפשרת לחיות חיים טובים, שלווים, להתקדם בעבודה, להשיג מטרות חשובות, להצליח בזוגיות, לגדל ילדים שלווים ולהוציא לאור תוכניות וחלומות.

טיפול בביזפידבק ואימונים מנטאליים מותאמים, מאפשרים לנו לשוטט במוחנו ושלוק את הזיכרונות הטובים בכל רגע נתון, וכך להוריד את רמות הלחץ והחרדה בכל התחומים בחיים.

הטיפולים מהנים ומשני תודעה הן לילדים ונוער והן למבוגרים, ויובילו לשיפור משמעותי באיכות חייכם.

להוציא מעצמך את החיסה - ולחקס את הפוטנציאל שלך!

[illegible]

במאור להשיג שליטה ואחזקת את הפוטנציאל שלכם!