

שלום לכולם,  
בהמשך להחלטות המדניות לגבי התמודדות עם הקורונה, הפעילות הסדירה של מרכז אשל להדרכה תפסק עד חזרה.  
חשבנו במה נוכל לסייע לכם בימים אלה ואיך אפשר לשמור על קשר מרוחק

## לראשונה, מרכזי ההדרכה של אשל, מציעים – וויבנרים קצרים וממוקדים

כל אחד מתחבר מהמשרד | מהבית | מהמחשב | מהטלפון הנייד  
במרחק לחיצה על לינק

לפני הכל   כבר שני הקרוב
<b>וויבנר זום – בפעם הראשונה</b> [מרצים-צוות מרכזי ההדרכה]
יום שני   23.03.2020   11:30-13:00 או 15:30-17:00
<<< ההרשמה כבר למטה >>>
<a href="#">ממש כאן</a>
נלמד איך לעבוד ולתקשר מרוחק בעזרת זום, ונתרגל לקראת מפגשי הלמידה.

### 01. תקשורת רגילה ודיגיטלית [מרצים-צוות מרכזי ההדרכה]

יום רביעי | 25.03.2020 | 11:30-13:00 או 15:30-17:00 [נתון לשינוי]  
בעקבות הבידוד והקושי לקיים ביקורים פיזיים נדבר על דרכים חלופיות לתקשורת בתקופה זו. [המפגש יתמקד בשימוש בווטסאפ, שיחות וידאו ושיחות רגילות, ובנוסף חלופת מכתבים שתוף תמונות וכו']  
<<< ההרשמה כבר למטה >>>

[ממש כאן](#)

### 02. דרכים להתמודדות עם מתח וחרדות בשגרת החרום בצל הקורונה | [מרצים- ד"ר אריאל וורנר & גב' מיירי יבין]

יום רביעי | 01.04.2020 | 09:30-11:30 או 15:30-17:00 [נתון לשינוי]  
המצב החדש מעורר בנו חרדות, דאגות וחוסר וודאות. על מנת שאנחנו נוכל לתת שירות טוב לזקנים שבהם אנו מטפלים, חשוב שנשמור על עצמנו. ראשית נבין מדוע חשוב לטפל בעצמנו, נלמד לקחת זמן שקט, נגלה איך להרגיע חרדות, וכיצד לשחרר מתחים.

<<< ההרשמה כבר למטה >>>

[ממש כאן](#)

### 03. שמירה על שגרה ופעילות בבית [מרצים- צוות מרכזי ההדרכה]

יום שני | 06.04.2020 | 10:00-11:30 או 15:30-17:00 [נתון לשינוי]  
הבידוד מוציא אותנו משגרה פעילה ומונע מאיתנו לבצע פעולות מחוץ לבית. נלמד ונדריך כיצד לשמור על סדר יום פעיל, כיצד לתכנן כל יום ואף לבצע תכנון שבועי. נכיר פעילויות נוספות שניתן לבצע בבית ונמיר/נהפוך פעילויות חוץ בפעילויות בתוך הבית.

<<< ההרשמה כבר למטה >>>

[ממש כאן](#)

[ממש כאן](#)

מאיפה אפשר ללמוד? מכל מקום שיש בו <<< טלפון נייד חכם | מחשב עם אינטרנט מיקרופון ומצלמה

המפגשים יהיו מלווים בתמיכה טכנית לכל המשתתפים  
מספר המקומות מוגבל, אנא הרשמו בלינק המצורף ושריינו מקום

אנחנו כאן בשבילכם  
צוות מרכז ההדרכה