



מה היא Second Wind

Second Wind היא קהילה המאפשרת לכל מי שחווה משבר לקבל את הכלים המתאימים לו על מנת להתמודד עם תוצאות המשבר ולמצוא את הכוח - את הנשימה החדשה - על מנת להחלים, לצמוח ולהתחזק.

Second Wind עוסקת באמצעים שונים לפיתוח החוסן הנפשי בקרב מי שחווה חוויה המערערת חוסן זה ומאפשרת שינוי - ממשבר לצמיחה - תוך מודעות ותשומת לב לחוויה המערערת.

ביום שאחרי המשבר מגלים המתמודדים שאין להם עוד צורך בכוחות הישרדותיים ששימשו אותם במהלך המשבר; כעת יש להם צורך בכוחות אחרים, חדשים, לפעמים לא מוכרים. החוויה הקשה חלפה ועומדת בפניהם חוויה חדשה ולא מוכרת. אין צורך יותר בהשרדות - יש צורך בחיים, אלו שהתמודדו עם המשבר מוצאים לעיתים קרובות כי "שכחו" איך לחיות. Second Wind מאפשר לחברי הקהילה לבחור בחיים ולקחת אחריות על מהלכם.

בפני מי שעבר משבר ושרד אותו עומדת המשימה להחליף את החוויה המטלטלת שעבר בחוויה חיובית ומספקת על מנת שיוכל להמשיך בחיים מלאים. לעיתים קרובות אין בידי אנשים אלה את הכלים לעשות "החלפה" זו לבדם.

Second Wind פונה אל מי שיש בו את הניצוץ לחיים ביום שאחרי חווית המשבר ומעוניין להזין את הניצוץ, ללמוד, לשנות ולמצוא את יכולותיו הפנימיות ועוצמותיו הנפשיות.

זו אינה קבוצת תמיכה אלא מסגרת התובעת מחבריה התבוננות פנימית ובחינה עצמית על מנת לאפשר להם תחושת מסוגלות.

כיצד פועלת קהילת Second Wind

Second Wind מספקת לקהל היעד מגוון פעילויות ומסגרות המאפשרות לו להחליף חווית משבר והישרדות בחווית חיים, עוצמה ומסוגלות. בעזרת הקהילה והקבוצות השונות שהיא מונה, יכולים חבריה לרגל את שינוי החוויה ולפתח חוסן נפשי וכוחות מחודשים דרך חוויות אקסטרים חיוביות - נפשיות ופיזיות. החוויות שמציעה Second Wind לחברי הקהילה מאפשרות להם לבחור בשינוי, לבחור בחיים חדשים מתוך מודעות ליכולותיהם ולכוחות הנפש שלהם.

בין הפעילויות המוצעות:

- סדנת "ממשיכים מהתחלה"

סדנה בת 8 מפגשים של מסע וחוויה, המסתכלת מזווית אחרת על תקופת ההחלמה ועל היתרונות שיש למשבר. הסדנה מנחה את משתתפיה כיצד ניתן להפוך קושי ומשבר ל"דלק" של אנרגיה חיים. זוהי סדנה משימתית ולא קבוצת תמיכה, המאפשרת יציאה למסע מטאפורי, לחוויה של גילוי וצמיחה בתוך אולם.

“חוויה מצמיחה ומפתחת את
מוח האדם. חוויה יכולה להיות
גם גורם החלמה.”

ג'ון רייטי, "הניצוץ-מדע של אימון גוף ונפש"



מסלול משולב של סדנה ומסע

- סדנת "ממשיכים מהתחלה" (ראה למעלה)

- מסע "ניצחון החיים"

מסע של אתגר פיזי משותף בקבוצה של אנשים לאחר משבר ש"יצאו מזה". היעדים הראשונים הם טיולי טבע חווייתיים בהם משולבים גם הנחייה, אימון ותכנים מהסדנאות. המסע מיועד לאנשים החולקים את ניצוץ החיים ואת תחושת הערך של ההווה, הכאן והעכשיו. המשתתפים במסע מתמודדים עם אתגרים פיזיים, מנטאליים, חברתיים ורגשיים - ויכולים להם. המסע הוא המשך ישיר והשלמה של הסדנה.

- מסלול ליווי אישי

מפגשים פרטניים לפי מודל Second Wind המעניקים תמיכה בחזרת המשתתפים לעשייה מיטבית ולחיים מלאים ומשמעותיים. מפגשים אלה כוללים גם הכשרה של המשתתפים לתמיכה בחברי קהילה אחרים כחלק מההתמודדות והניצחון האישי.

- סדנת "חוסן וצמיחה"

סדנה מרוכזת בת 3 ימים מלאים הנערכת בפורום מבודד, ומאפשרת למשתתפיה התמקדות "נקייה" בלימוד והבנת העוצמה הטמונה במודעות ועיבוד הקושי. סדנה זו הינה חוייה ייחודית ואינטנסיבית המביאה לתוצאות משמעותיות בקרב המשתתפים.



הצטרפו אלינו: www.second-wind.co.il

בפייסבוק: נשימה חדשה - second-wind

למידע על המסעות והסדנאות -

הלה office@second-wind.co.il, טל. 050-7578109

טלי masa@second-wind.co.il, טל. 054-6505704