

**המכללה  
לאיסון לחיים**



**תעצומות**  
כלים לשינוי בחיים בשיטת רחל בולטון

# קורסים בשיטת תעצומות של רחל בולטון



קצת סג'ינו

## תעצומות בשיטת רחל בולטון

הינה שיטה שהתפתחה מתוך כאב וקושי אישי של רחל בולטון, מייסדת השיטה.

השינוי שהתחולל בחייה ובסביבתה, בעקבות פיתוחה של שיטת "תעצומות", באו מתוך האומץ לגעת באמת.

"תעצומות" מאפשרת להסתכל באומץ על פחדים ולגלות שייתכן והם כלים חזקים שיביאו איתם את השינוי לחיינו,

מלמדת לא לפחד מחווית הכאב, ולהשתמש בו כמנוף לצמיחה ושינוי, לקבל ולהרגיש ראויים לאהבה, לוותר להיות צודקים, לוותר להיפגע, לסלוח, להכיל, לא לפחד מכישלון ועוד.

"תעצומות" מקנה את החרות. חרות נפשית וחרות מתלות כשבסופו של התהליך נוצרת הבנה תקשורתית והכלה של השונה

רחל יצרה בשיטת תעצומות תמהיל מהניסיון הענף שלה מתוך סמינרים וסדנאות רבות ושיטות רבות אותן למדה.

ביניהן: קאח, ביירון קייטי, פוקוס אין, הקשבה ד"ר מקול, לואיס היי, טל רונן, טוני רובינס, אימון מנהיגותי, תורת הנפש הרב יצחק גינזבורג ועוד.



כלים של תעצומות זה הופך להיות חלק  
מאיברי הגוף. זה לא מובן אבל אתה חיי את  
זה אף אחד יכול לקחת מערכה

11:01

רחל תודה רבה על המאמץ תמיד טוב לשמוע ושוב לשמוע ולהפנים !!! נס גדול היה לי  
שהקב"ה הקדים לי רפואה למכה ולמדתי תעצומות !! אפשר לומר שהשתמשתי ברוב  
הכלים. תודה גדולה ומיוחדת על הזכות ועל האפשרויות לקבל חיזוקים מפעם לפעם  
ואילו פינו מלא שירה.....אין אנחנו מספיקים להודות.....ימלא הקב"ה כל משאלות  
ליבכם לטובה בזכות רבי שמעון בר יוחאי אכיה"ר!!!אוהבת ומתגעגעת

7:05

הלכות שלנו  
האילוף  
השליחות

רחל,  
כמה הכרת הטוב יש לי כלפיך !!!  
את מהווה עבורי כוח ועוצמה נפשית !!  
זכות נפלה בחלקי ללמוד שנה שנייה  
בתעצומות ולהיות חלק מהמשפחה  
המדהימה הזו !!  
כל אחת מחברותיי לקבוצה היא אבן יקרה  
ונדירה !!  
יהודית וחנה טובה אוצר משמייים !!  
שירה וכל המאמנות מדהימות !!  
בע"ה מייחלת ומצפה להמשיך אתכן בתהליך  
עד לגאולה השלימה הפרטית והכללית ואם  
אפשר גם לאחר מכן !!!  
אוהבת אותך רחל מעריכה אותך מאד  
אוהבת את רולו

הלב מפרפר מהתרגשות זה חיבור אמיתי לה'  
זה מדהים כל פעם מחדש כמה כח השראה  
את מרעיפה .... ה ישפיע עליך את כל השפע  
מידו המלאה והרחבה. מתפללת לעוד  
שיעורים זקוקה לזה כמו אויר לנשימה פשוט

לפעמים צריכים זמן להפנים את הכלים  
מה שהיה קשה לי שם לפני שנה  
היום לאור המצב הם מאירים יותר ועוזרים למצוא פתרונות ושיקול דעת שונה .  
כמו "חייך קודמים"  
"לתת מעצמך ולא  
את עצמך"  
הפעם להיות בבית לעזור כמה שאפשר ולא להיות  
בלידה או להכנס לעזור במשפחה מרובת ילדים ולתת להם להסתדר במצב זה  
וגם לפני פסח  
בתנאים שלהם  
ולא לארח.  
לא היה קל אך ההחלטה להתנהל  
אחרת היתה הרבה בזכות הכלים בתעצומות  
וראיתי גם את התועלת להם וגם לי.  
תודה

8:16

# למי מיועדים הקורסים?

## הקורס מתאים <<

למי שרוצה לשפר ולשדרג את היחסים עם עצמה ועם סביבתה ולחוות חיים מלאים יותר.



למי שרוצה לממש את הפוטנציאל הגלום בה.



למי שרוצה למפות את האנטומיה של רגשותיה לצד הבנת תת המודע שמנהל אותה.



למי שרוצה לעזור לסביבה הקרובה והרחבה שלה בהנגשת והובלת תהליכים התפתחותיים



- - - - -

אם יש בך מוכנות לעבור תהליך אישי מעצים

אם יש לך אומץ לגלות את תיבת הפנדורה ששמורה בתוכך ומנהלת אותך מידי רגע.

וגם אם אין לך אומץ, זו ההזדמנות

**\*\* קורס מאמנות מקנה בנוסף תעודת הכשרה המאפשרת לך לעסוק בתחום**



## למה התעצומות?

בתעצומות הנפש היא יקרה מפז ולכן לא נשאיר אותך לנסות להבין את הנלמד לבד עם עצמך.

בתעצומות אנחנו לא מדברים על החומר אלא את החומר.

לשם כך הכיתות שלנו קטנות ובכל כיתה ישנן מאמנות מלוות שבעזרתן תוכלי לחוות את התהליך האישי שלך בבקרה ובהתייחסות מלאה לכל קושי ומשבר שתפגשי בדרך.

בתעצומות אין "מרצה" ו"סטודנטים"

הצוות ובראשן רחל מכירות כל אחת ואחת מהלומדות וניתנת גישה מלאה לשאלות ושיתופים.

כמו"כ בכל שיעור מתקיימת מיד פרקטיקה אימונית דרך תלמידות הקורס בסודיות מלאה, כדי שהנלמד לא יישאר בגדר תיאוריה אלא כלי ממשי לתוצאות מעשיות.

בתעצומות לא מתעלמים מהרגשות, אלא לומדים להקשיב להם להבין מה המסר שלהם ואז לנהל אותם נכון דרך כלים קלים ליישום שחודרים ישירות לתת המודע ולאוטומט שלנו.

בתעצומות לומדים יותר – שיעור משלים בפסיכודרמה המקנה כלים נוספים וחדשניים לאימון וכן שיעור משלים המקנה ידע והבנה בנושא ההתמכרויות כמענה לבעיה הנפוצה בימינו

# תוכנית האימונים

<ul style="list-style-type: none"> <li>• מפגש הכרות עם הכלים</li> <li>• הקבוצה מול היחיד</li> <li>• פעם אחת יותר מידי – שבירת מיתוסים</li> </ul>	.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• כלי תעצומות 1</li> <li>• תאוריית התפקידים</li> <li>• התמכרות</li> </ul>	.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• כלי תעצומות 2</li> <li>• סטינג – קביעת מסגרת של מפגש</li> <li>• התמכרות – איך זה קשור אליי כאדם</li> </ul>	.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• כלי תעצומות 3</li> <li>• אינטייק – מה מותר / אסור / רצוי לשאול</li> <li>• התמכרות – איך זה קשור אליי כמאמנת</li> </ul>	.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• כלי תעצומות 4</li> <li>• זיהוי וקביעת מטרות</li> <li>• כניעה – דרכי התמודדות</li> </ul>	.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• כלי תעצומות 5</li> <li>• זיהוי והתנהלות מול התנגדויות</li> <li>• חוסר אונים</li> </ul>	.6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• המאומנת מביאה כלי שאני צריכה לפגוש</li> <li>• אינטואיציה ככלי בסיסי</li> <li>• מחלה והחלמה – מעגל השינוי</li> </ul>	.7

# תוכנית הלימודים

<ul style="list-style-type: none"> <li>• תפקיד הכאב בחיי המאומנת</li> <li>• אטום סוציאלי – זיהוי סביבתו</li> <li>• התקשורתית של המאומן</li> <li>• הימנעות</li> </ul>	<p>.8</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• תפקיד הפחד בחיי המאומנת</li> <li>• אטום סוציאלי המשך</li> <li>• רוצה ולא יכול</li> </ul>	<p>.9</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• דברי אמת ושקר בתוך האימון</li> <li>• הכפיל – היכולת של המאומן להיות במקומו של האחר</li> <li>• אובססיות – מעגל השימוש</li> </ul>	<p>.10</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• שפת הגוף</li> <li>• הכיסא הריק – כלים לעקיפת תת המודע</li> <li>• עם או בלי אותו דבר</li> </ul>	<p>.11</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• האם המאמנת צריכה לתת להבין הכל ולתת פתרונות לכל?</li> <li>• ביבליותרפיה – המילה הכתובה ככלי</li> <li>• כח גדול ממני – בקשת עזרה</li> </ul>	<p>.12</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "זה מה יש"</li> <li>• קטרזיס – מבנה תהליך האימון</li> <li>• להודות במה שיש</li> </ul>	<p>.13</p>



# תוכנית הלימודים

• להקשיב לבין השורות – לדברים שאינם נאמרים • מי המטופל? חובת דיווח • אסירות תודה	.14
• מקום • פסיכודרמה פרונטלית • אומץ לשנות	.15
• שייכות • פסיכודרמה אישית • ביחד זה עובד- כוחה של חברותא וקבוצה	.16
• משמעות • סימני דרך – קידום מטרות • רק להיום- כוחו של הרגע הזה	.17
• ההסכמה להיות בפגיעות • שליטה ואחריות של מי בחדר האימון • להבחין בעובדות- בוחן מציאות	.18
• לקבל ולא לקחת • התמודדות עם חרדת נטישה • למצוא בתוכנו	.19

# תוכנית הלימודים

• כללים לאימון • דכאון וחרדה – כלים לסיוע • הימנעות מתלונות	.20
• כללים לאימון • אקדח שמופיע – הקשבה לפרטים • תלות- חומרים, מערכות יחסים	.21
• כללים לאימון • מאמנת טובה דיה • חשבון נפש נוקב יסודי וחסר פחד	.22
• כללים לאימון • תפקיד המאמנת – אני מאמין • אינסטינקטים קיומיים	.23
• כללים לאימון • פרידה נכונה • להסכים בשקט	.24
• להיות החסד שאת רוצה לפגוש • הוקרה ככלי • טקס סיום וחלוקת תעודות	.25



פרקטיקה

**בכל מפגש מתקיימים  
אימונים פרקטיים  
בהקשר לנושא הנלמד**



**תעצומות**

כלים לשינוי בחיים בשיטת רחל בולטון

# תעצומות איתך כל השנה

**קורס הכשרת מאמנות וכישורי חיים**



**סדנאות בכל הארץ**



**סדנאות מודעות והעצמה לנערות ולנערות בסיכון**



**קבוצות ווטסאפ שקטות**



**שיחה של רחל בולטון ברדיו קול חי מידי יום א'**



**אתר תעצומות**



**סדנאות באינטרנט – ניתן לרכישה דרך האתר**



**ניוזלטר שבועי הכולל מאמר של רחל**



**פייסבוק ואינסטגרם**



054-2602772



לשאלות בנושא שבתון וגמול  
03-9602353

מייל < [info@taatzumot.co.il](mailto:info@taatzumot.co.il)

אתר < [www.taatzumot.co.il](http://www.taatzumot.co.il)

חפשו רחל בולטון תעצומות

