

קטלוג הרצאות העשרה

שלום רב!

אני שמח לשתף אותך בפעילויות המוצעות על ידי. פעילויות אלו מועברות במסגרות שונות, מותאמות לקהל היעד ועל כן יש לראות בקובץ זה בסיס רעיוני שמאפשר לשנות ולהרכיב תמהיל קורסים וימי עיון על פי דרישת הלקוח וצרכיו.

כל הקורסים, הרצאות וסדנאות מלווים בהצגה ויזואלית באמצעות מצגת ובסיום כל פעילות יכולים המשתתפים לרכוש את החומרים המוצגים ונלמדים. בהעשרות קצרות עם סיכומי שיעור מצומצמים ניתן יהיה לקבלם באמצעות הדוא"ל.

לתשומת לבך, ניתן לקיים הרצאת היכרות עם הנושאים המוצעים בהיקף של 60 דק'.




אריאל הרלב
"ללכת עם הגוף"

בכבוד רב,

אריאל הרלב,
קלינאי ספורט
www.arielharlev.com
arielharlev@gmail.com
072-2331160

אודות אריאל הרלב



בוגר מכון וינגייט במגמה של ספורט תרפיה. בעבר מטפל בסגל הפראלימפי הישראלי, עבד בשיקום נוירולוגי עם נפגעי חוט שדרה במרכז "צעד מקוון" ועם חולי טרשת נפוצה ביחידה לשיקום נוירולוגי – מרכז הטרשת – בבית החולים שיבא. כיום, בנוסף לעבודה בקליניקה הפרטית שלו אריאל הוא המטפל של להקת מיומנה ושל רקדנים מקצועיים אחרים.

מפתח שיטות עבודה ייחודיות המותאמות למסגרות השונות בהן ובהתאם לאוכלוסייה המדוברת. מאמן כושר עם הכוונה שיקומית ועורך ספרי מדעי בתחום הספרות האורטופדית בהוצאת "פוקוס".



היום, מנהל את "ללכת עם הגוף" מכון שיקומי רב תחומי המתמחה בפציעות ספורט ופציעות רקדנים. במכון זה הוא מביא את תפיסתו האישית והמקצועית המשלבת טכניקות טיפול לצד הקשבה לצרכים האישיים של המטופל, הטיפול בחלקים המנטאליים כחלק בלתי נפרד מהטיפול הפיזי ושיתוף הפעולה עם מטפלים בשיטות שונות.

**אריאל הרלב,
קלינאי ספורט**
www.arielharlev.com
arielharlev@gmail.com
072-2331160

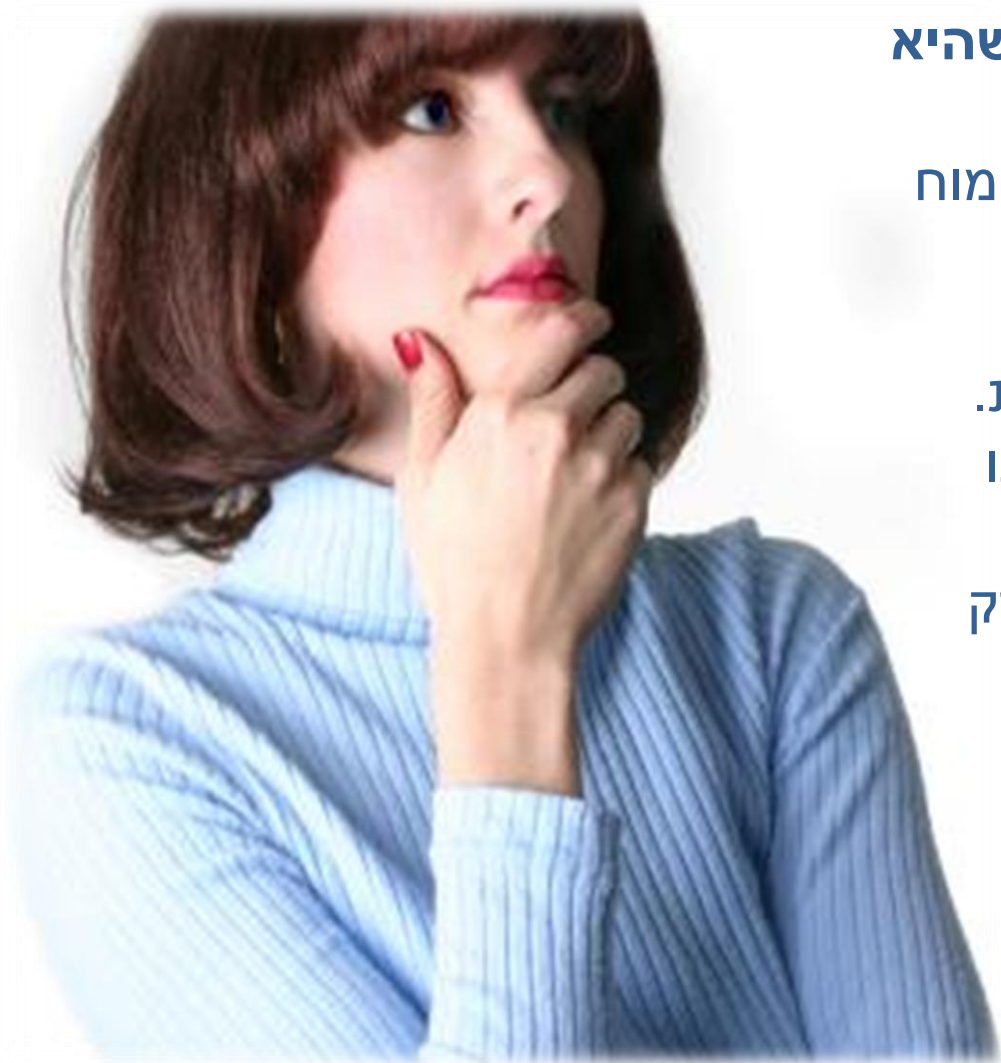
פיזיולוגיה של שפת הגוף האנושית

המון מדברים על שפת הגוף, מה שהיא אומרת והפרשנויות שלה.

הפעם נתעסק בשפת הגוף ברמת המוח שלנו, נבין מעט את האנטומיה, ניגע קצת בעולם החיות וננתח התנהגויות בטבע מזווית קצת אחרת. זה ילמד אותנו להבין יותר איך אנחנו מדברים, פונים לאנשים ומסיקים מסקנות מהר יותר ממה שחשבנו, רק על סמך שפת הגוף של מי שמדבר איתנו.

מומלץ לקהלים הבאים במגע עם לקוחות, מטפלים, מורים, מנהלים.

מילות מפתח: שפת גוף, אסרטיביות, תקשורת בין אישית



שיחה על כוס קפה

בנושא פעילות גופנית, תזונה ועוד.

יושבים על כוס קפה, קצת נשנושים, אגב – הם יכולים להיות גם בריאים אם רוצים - ומתחילים לשוחח על נושא שנוגע למשתתפים בשיחה זו: רזי העיסוק בספורט.

זו לא הרצאה, אלא שיחה. פה, כל העוסקים בפעילות גופנית בכל מסגרת שהיא יכולים לשאול שאלות וללמוד.



שיחה על כוס קפה

בנושא פעילות גופנית, תזונה ועוד.

הנושאים שונים ומגוונים:

- פעילות גופנית והרזיה
- פציעות ספורט, דלקות והטיפול בהם
- סרגל מאמצים, עדיפות לפעילות זו או אחרת בהתאם למטרות אותן נרצה להשיג
- הפעילות הגופנית של היחיד ושל הקבוצה
- פסיכולוגיה של הספורט ומוטיבציה
- תזונה שמתאימה לעוסק בפעילות גופנית (לא ללכת לפי ההפחדות והכתבות בעיתון אלא לחשוב ולהבין)



פציעות ספורט ומניעתן

פעילות לקבוצות העוסקות בפ"ג

הרצאה זו מיועדת להגברת המודעות בקרב הספורטאים והעסקים בפעילות גופנית ענפית ובמסגרת קבוצתית.

- מהי פציעת ספורט
- איך מונעים את הפציעות בענף הספציפי
- היבטים תזונתיים שתורמים לענף הספורטיבי
- הטיפול במיידית בזמן שמתרחשת הפציעה
- השיקום וההמשך
- ועוד נושאים שמותאמים לבקשת מאמן הקבוצה



פציעות אצל רקדנים

להשתקם תוך כרי הופעה...



הטיפול בפציעה של הרקדן והרקדנית מתחיל בהכרה של היכולות הגופניים אל מול הדרישות של המקצוע. אם יש חינוך לשימור, יש פחות פציעות ויותר Performance.

- ביומכאניקה של הריקוד
- על העומסים על המפרקים, גמישות וכוח
- אורח החיים מחוץ לבמה
- אימונים ותזונה ככלי תומך לריקוד
- פציעות ספציפיות של ריקוד
- תהליך השיקום תוך כדי הופעה על הבמה
- דיון ושאלות של הרקדנים

שיעור בפרמקולוגיה: שיכון כאב

פרמקולוגיה היא תורת התרופות. בשיעור זה נמקד את תשומת הלב על שיכון כאב, התרופות הקיימות בשוק, שיטות ברפואה האלטרנטיבית והגישה הפיזיקאלית לנושא זה.

שיעור זה מיועד לקהל המקצועי בעיקר
והנושאים הנכללים בשיעור הראשון
הם:

- חזרה נוירואנטומית
- תרופות ללא מרכיב סטרואידיאלי
- הסטרואידיים
- הטיפול בקור

מילות מפתח: כאב, קריותרפיה, משכחי כאבים, סטרואידיים,
פרמקולוגיה



השתלמות בנושא כאב

בהשתלמות זו, נעמיק בנושא הכאב, כיצד הוא נוצר, איך מטפלים בו היום לפי השיטות השונות המקובלות ברפואה ועוד.

חלק ראשון – אנטומיה של הכאב.

היווצרות הכאב ברמת המוח, תחושת כאב, הבנת המבנים האנטומיים והפיזיולוגיים הקשורים לכאב.

חלק שני – טיפולים תרופתיים.

התרופות לרשות הטיפול בכאב על גווניה, סקירה מקיפה, עדכון מחקרים עדכניים בנושא.

חלק שלישי – היבטים פסיכולוגיים בנושא כאב.

התמודדות עם הכאב ברמה הפיזית-מנטאלית, שיטות עבודה, היפנוזה ועוד.



נתוני מסגרת

שם הפעילות	משך	קהל יעד	אופי הפעילות
פיזיולוגיה של שפת הגוף	1 שעה	אנשי מכירות, מורים, מנהלים, מטפלים, קהל רחב	הרצאה פרונטאלית בלבד.
פיזיולוגיה של שפת הגוף מורחב	3 שעות	אנשי מכירות, מורים, מנהלים, מטפלים, קהל רחב	הרצאה פרונטאלית ותרגול של הצגה עצמית וניתוח במקום.
שיחה על כוס קפה	1 שעה וחצי	קהל רחב המתעניין בפעילות גופנית על גווניה	שיחה, לא מחייב הופעה פורמאלית, מומלץ לדאוג לאווירה נינוחה וכיבוד.
פציעות ספורט ומניעתן	2 שעות	קבוצות ספורט מקצועיות בכל הענפים	שיחה ודיון בנושא פציעות של אותו ענף הספורט.
פרמקולוגיה	1 שעה	קהל רחב	הרצאה פרונטאלית.
השתלמות בנושא כאב	9 שעות	קהל מקצועי / מטפלים	השתלמות, דיון, בהתאם לקהל גם התנסות.
פציעות אצל רקדנים	2 שעות	רקדנים בלהקות	הרצאה פרונטאלית, הדגמות על הבמה ודיון

צרו קשר!

- התעניינתם באחת הפעילויות
- רוצים לדעת עוד
- יש לכם קבוצה שמעוניינת בפעילות העשרה שלא מופיעה כאן
- רוצים מידע אודות שיתוף פעולה איתנו

נשמח לעמוד לרשותכם בכל שאלה

בטלפון 0722331160

בדוא"ל

באתר

וגם

ב-Facebook

של "ללכת עם הגוף"

