

סדנת קינצוגי בהנחיית ד"ר נגה פרידמן לפורום רכזות ורכזי נגישות בהשכלה הגבוהה, מכון מופת, יוני 2024

חוויה של מסע קטן שיש ביכולתו לחבר ולהעצים

השתתפנו לאחרונה בסדנה יצירתית-רגשית בתחום אומנות הקינצוגי, שמטרתה היתה לחזק צמיחה מתוך שבר. הסדנה הועברה על ידי המנחה ד"ר נגה פרידמן שהיא מנחה רב תחומית, מוכשרת וגמישות העושה כל שביכולתה על מנת להתאים את המענה המדויק ביותר לקהל.

הסדנה היתה חוויה מחברת, מעניינת ומעצימה. המנחה יצרה מרחב בטוח ותומך, בו הרגשנו בנוח לחקור את הרגשות והמחשבות המלווים תחושת שבר. באמצעות תרגיל הקינצוגי הצלחנו ליצור חיבור לחוויות שאנו חווים באופן אישי וכאנשי מקצוע ולהתחיל לגלות כוחות נוספים להתמודדות.

- **המנחה:** המנחה היתה מקצועית ומוכשרת. היא ניחנה ביכולת הקשבה, רגישות ויכולת ליצור קשר משמעותי איתנו. היא ידעה לכוון אותנו בצורה עדינה ואינטליגנטית, תוך שהיא נותנת לנו את החופש לחקור ולגלות את עשייתנו בדרכנו הייחודית.
- **השיטה:** אומנות הקינצוגי היא שיטה ייחודית ומעצימה, המאפשרת לנו לבטא את רגשותינו ומחשבותינו בצורה יצירתית ואינטואיטיבית. באמצעות תרגיל הקינצוגי הצלחנו לדון באופן רפלקטיבי על תהליכים מקצועיים ואישיים ולהתבונן בפרספקטיבה חדשה.

הסדנה היתה חוויה מיוחדת במינה, מעוררת השראה ובעלת השפעה ברמה האישית והקבוצתית.

בהערכה רבה,

פורום רכזות ורכזי נגישות בהשכלה הגבוהה, מכון מופת