

2026

סטיילינג תרפי INSIDEOUT

סדנאות והרצאות לארגונים, צוותים וקבוצות
בגדים ככלי לחוסן, חיבור והתפתחות אישית



תוכן

1. מה זה סטיילינג תרפי?

2. הרצאות וסדנאות:

- **אם אין אני לי – שהבגד ירים לי** | הרצאה משתפת - בגדים כפרקטיקה של חוסן בעתות לחץ ומצוקה.
 - **העולם הסודי של הבגדים** | הרצאה משתפת – סטיילינג תרפי, הבסיס: בחירת בגדים מודעת ככלי להעמקת החיבור העצמי ולפיתוח אישי.
 - **גוף יקר שלי, רציתי שתדע..** | הרצאה משתפת או סדנה – הקשר בין דימוי גוף, דימוי וערך עצמי לבין בגדים.
 - **כשנגמרות המילים: עבודה עם בגדים במפגש הטיפולי** | הרצאה משתפת: סטיילינג תרפי לנשות ואנשי מקצוע - היכרות עם הכלי.
3. על המנחה, פרטים נוספים ויצירת קשר

כל ההרצאות והסדנאות נתפרות באופן אישי לפי צרכי הקבוצה או הצוות. צרו קשר לפיתוח תוכן ייחודי מהעולם של סטיילינג תרפי בהתאמה למטרת המפגש ולקהל היעד.



סטיילינג תרפי

גישת סטיילינג תרפי פותחה על ידי ד"ר טלי סטולובי, מתוך הבנה שסטיילינג רגיל, שבו מישהו אחר מלביש אותנו, עלול לפעמים להרחיק אותנו מעצמנו במקום לחבר.

סטיילינג תרפי מחברת בין הפסיכולוגיה של הבגדים לבין פסיכולוגיה חיובית, לגישה קוגניטיבית התנהגותית, פסיכודינאמית ואימונית. היא מתייחסת לבחירת לבוש כמרחב של למידה, חקירה וחיזוק - לא רק של נראות, אלא גם של תחושה, זהות ובחירה, תוך הכרה בהשפעות חיצוניות.

העבודה עם בגדים היא עבודה השלכתית: דרך הבחירות, ההתנגדויות, ההרגלים והתגובות שעולים סביב בגדים, אפשר ללמוד הרבה על עצמנו. מתוך הלמידה הזו מתאפשר גם שינוי שלא נשאר רק בארון, אלא מחלחל לתחומים נוספים בחיים.

זו גישה אימונית, חינוכית וגם טיפולית, ולכן היא מתאימה למגוון רחב של אנשים. לא נדרש ידע מוקדם, אלא פתיחות ורצון להתבונן. בשונה מטיפול קלאסי, כאן לא צריך ליצור מרחב חדש - הבגדים כבר שם, הארון כבר שם, והמפגש איתם קורה בכל יום. במובן הזה, זה אימון יומיומי, פשוט ונגיש.

כשאני הכרתי את הגישה - הבנתי שהגעתי הביתה. עם הזמן החיבור שלי לבגדים לא היה עניין של אופנה, אלא דרך להרגיש, לבחור, לבטא את עצמי ולהיות בקשר עם מי שאני. העבודה עם בגדים לא מתחילה מהשאלה איך זה נראה, אלא ממה קורה לי כשאני מתלבש/ת - מה הצורך שלי, איך הגוף מגיב, איזה קול עולה בראש, ואיזה חלק בי מקבל מקום באותו רגע.

בואו לרכוש מיומנות - השימוש בלבוש ככלי להתפתחות אישית



אם אין אני לי - שהבגד ירים לי

הרצאה משתפת | שימוש בבגדים כפרקטיקה של חוסן

בשנים האחרונות אנו חיות וחיים במציאות מורכבת של מתח וחוסר ודאות. בתוך הניסיון לשמור על שגרה לצד התמודדות רגשית - גם לבגדים שלנו יש תפקיד - ואפילו משמעות!

דרך בחירה מודעת בבגדים ניתן:

- לחזק תחושת שליטה ומסוגלות
- ליצור חיבור בין הגוף לרגש
- לתמוך בוויסות ובהרגעה ולאפשר רגע יומיומי של תשומת לב והקשבה לעצמי

בחירת בגדים יכולה להרגיש כמו עוד משימה יומיומית, לעיתים מעיקה או שולית. אך כאשר מתבוננים בה לעומק ולומדים מה לשאול:

בחירת הבגדים יכולה להפוך לנקודת מפנה חשובה ביום.

מה קורה במפגש? ←

- הקשר בין בגדים למערכת ההרגעה העצבית
- השפעת מרקם, צבע, משקל וגזרה
- פיתוח גמישות, משחק ודמיון דרך לבוש
- חיבור לחלקים שונים של העצמי

מפגש שמשלב ידע, התנסות וחוויה קבוצתית, ומאפשר להפוך פעולה יומיומית פשוטה לכלי של חוסן, חיבור ותמיכה - גם בזמנים מורכבים.

ההרצאה מתאימה לארגונים, צוותים וקבוצות (נשים וגברים) וניתנת להתאמה לפי קהל היעד והצרכים הייחודיים של כל מסגרת.

העולם הסודי של הבגדים

הרצאה משתפת | סטיילינג תרפי - הבסיס

ארון הבגדים הוא הרבה מעבר למקום אחסון - הוא מרחב שמשקף דפוסים, אמונות וזהות. דרך בחירות הלבוש שלנו ניתן לפגוש את עצמנו וללמוד איך להשתמש בבגדים ככלי להתפתחות אישית.

דרך בחירה מודעת בבגדים ניתן:

- לזהות דפוסים שמקדמים או מעכבים אותנו
- להבין עבור מי אנחנו מתלבשות
- לחזק ביטוי אישי ונוכחות
- לפתח גמישות ומשחקיות

הבחירות שלנו בבגדים מושפעות מהסביבה, מהבית בו גדלנו ומהמסרים שספגנו לאורך השנים. לעיתים אלו דפוסים לא מודעים, שמנהלים אותנו בלי שנשים לב.

במפגש ניגע ב: ←

- בגדים כשדה שבין האישי לחברתי
- השפעות מהבית והעברה בין דורית
- הקשר בין בגדים, דימוי גוף ושפת גוף
- קוגניציה תלוית בגד והשפעתה על התפקוד
- בין השוואה להשראה - יצירת מרחב של השראה דרך לבוש

מפגש שמעודד סקרנות, התבוננות לא שיפוטית, והזמנה להפוך את הבחירות היומיומיות שלנו לכלי של חיבור, ביטוי וצמיחה.

ההרצאה מתאימה לארגונים, צוותים וקבוצות (נשים וגברים) וניתנת להתאמה לפי קהל היעד והצרכים הייחודיים של כל מסגרת.

אשמח לבנות יחד את המפגש המדויק עבורכן/ם | לפרטים ותיאום: 0508424151 - עדן

גוף יקר שלי רציתי שתדע...

סדנה | דימוי גוף, ערך עצמי ובגדים

מערכת היחסים שלנו עם הגוף משפיעה על האופן בו אנחנו חוות את עצמנו ועל האופן בו אנחנו בוחרות להתלבש ולנכוח בעולם. הסדנה מציעה מרחב חומל, סקרן ולא שיפוטי, בו ניתן לבחון מחדש את הקשר בין גוף, ערך עצמי ובגדים.

דרך בחירה מודעת בבגדים ניתן:

- לפתח שיח פנימי חומל יותר
- להרחיב נקודות מבט על הגוף
- לאפשר ביטוי אישי גם בתוך מורכבות
- ליצור חוויית בחירה וגמישות
- לתרגל הקשבה לצורך הפיזי

מערכת היחסים עם הגוף לא תמיד מבוססת על הקשבה. לעיתים היא נשענת על ביקורת ושיפוטיות. דיאלוג עדין עם הגוף מאפשר חיבור פנימי והזמנה למפגש רך וחומל יותר עם עצמנו.

במפגש נעסוק ב: ←

- זיהוי אמונות ודפוסים סביב הגוף והלבוש
- היכרות עם מודל אפר"ת בהקשר של בגדים
- הרחבת המבט בעת מדידה ובחירה
- תרגול שיח פנימי חומל
- שימוש בבגדים ככלי "מהחוץ פנימה" ו"מהפנים החוצה"

סדנה המאפשרת מפגש עדין ומשמעותי עם הגוף, הפותחת פתח לחוויה של יותר חופש, קבלה ובחירה.

ההרצאה מתאימה לארגונים, צוותים וקבוצות (נשים וגברים) וניתנת להתאמה לפי קהל היעד והצרכים הייחודיים של כל מסגרת.

אשמח לבנות יחד את המפגש המדויק עבורכן/ם | לפרטים ותיאום: 0508424151 - עדן

כשנגמרות המילים: הבגדים ככלי במפגש הטיפולי

שפת הבגדים במפגש הטיפולי | סדנה לנשות ואנשי מקצוע

הבגדים, שלעיתים נתפסים כנושא חיצוני או שולי, יכולים לשמש ככלי משמעותי במפגש הטיפולי. בחדר נוכחים בגדי המטפל והמטופל. דרך עבודה עם לבוש ניתן לפתוח שיח רגשי נגיש וליצור גשר בין חוויה פנימית לביטוי חיצוני.

למה בגדים?

לא תמיד קל להיכנס לשיח רגשי ישיר. בגדים, בהיותם נושא יומיומי ולא מאיים, מאפשרים גישה עדינה ועקיפה לעולמות פנימיים. הם יכולים לשקף דפוסים, צרכים וחוויות, לשמש כשער לחקירה והתבוננות.

איך עובדים עם זה?

- דרך עבודה עם בגדים ניתן:
- לפתוח שיח השלכתי ולא מאיים
- לזהות דפוסים ותפיסות אישיות
- לחקור חוויות עבר והשפעות בין-דוריות
- לתרגל שינוי דרך בחירה והתנסות
- לאפשר ביטוי עצמי וגמישות

← העבודה נשענת על חיבורים לעולמות טיפוליים:

- עצמי אמיתי וכוזב
- עבודה חווייתית (Experiential)
- דימוי גוף וחמלה עצמית
- קוגניציה תלוית הקשר
- חיבור גוף-נפש וויסות רגשי

סטיילינג תרפי אינו כלי אבחוני, אלא כלי השלכתי וחווייתי המאפשר פתיחה של שיח טיפולי והרחבת מרחב הבחירה בתוך תהליך רגיש ולא שיפוטי.

הסדנה מתאימה למטפלות ומטפלים ממגוון גישות, ניתן לשלב אותה בעבודה קבוצתית או פרטנית. היא אינה מכשירה לטיפול בגישה, לשם כך יש לפנות לקורס של ד"ר טלי סטולובי.

INSIDEOUT

מהפנים אל החוץ - מהחוץ אל הפנים

נעים מאוד, עדן כ"ץ.



עו"ס (M.S.W) במגמה קלינית, מנחת סדנאות ומטפלת רגשית. מטפלת ומרצה בגישת סטיילינג תרפי (אשר למדתי אצל ד"ר טלי סטולובי) המתחברת לעולמות התוכן בהם אני עוסקת שנים כאקטביסטית, יותר תוכן ודוגמנית: דימוי גוף, דימוי עצמי וערך עצמי. INSIDEOUT הוא העסק והשליחות שלי, באמצעות גישה המחברת בין עולמות הטיפול, הגוף והביטוי הויזואלי דרך בגדים, מתאפשר פיתוח חשיבה ביקורתית, פיתוח עצמי, נרמול, שותפות וחמלה. בעבודתי אני מלווה גברים, נשים וצעירות בתהליכים של חיבור עצמי, דימוי גוף וביטוי אישי, מנחה סדנאות בארגונים, קהילות ומסגרות טיפוליות ופסיכוכינולוגיות.

מה מייחד את העבודה בגישת סטיילינג תרפי?



העבודה בגישת INSIDEOUT מאפשרת לעסוק בנושאים רגשיים עמוקים דרך ערוץ נגיש, יומיומי ומעורר הזדהות. השילוב בין גוף, רגש ובחירה דרך בגדים, פותח מרחב שמאפשר חקירה, חיבור ושינוי בצורה עדינה, חווייתית ולא שיפוטית. **להתנסות בגישה ניתן לקנות את היומן לעבודה עצמית כאן.**

כל הסדנאות נבנות בהתאמה לארגון, הצורך וקהל היעד - בכל עת ניתן להתקשר ולהתייעץ, אשמח לבנות את המפגש המדויק יחד אתכן/ם!

050-8424151 

ekinsideout@gmail.com 

www.edenkatz-insideout.com 

