

# 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.