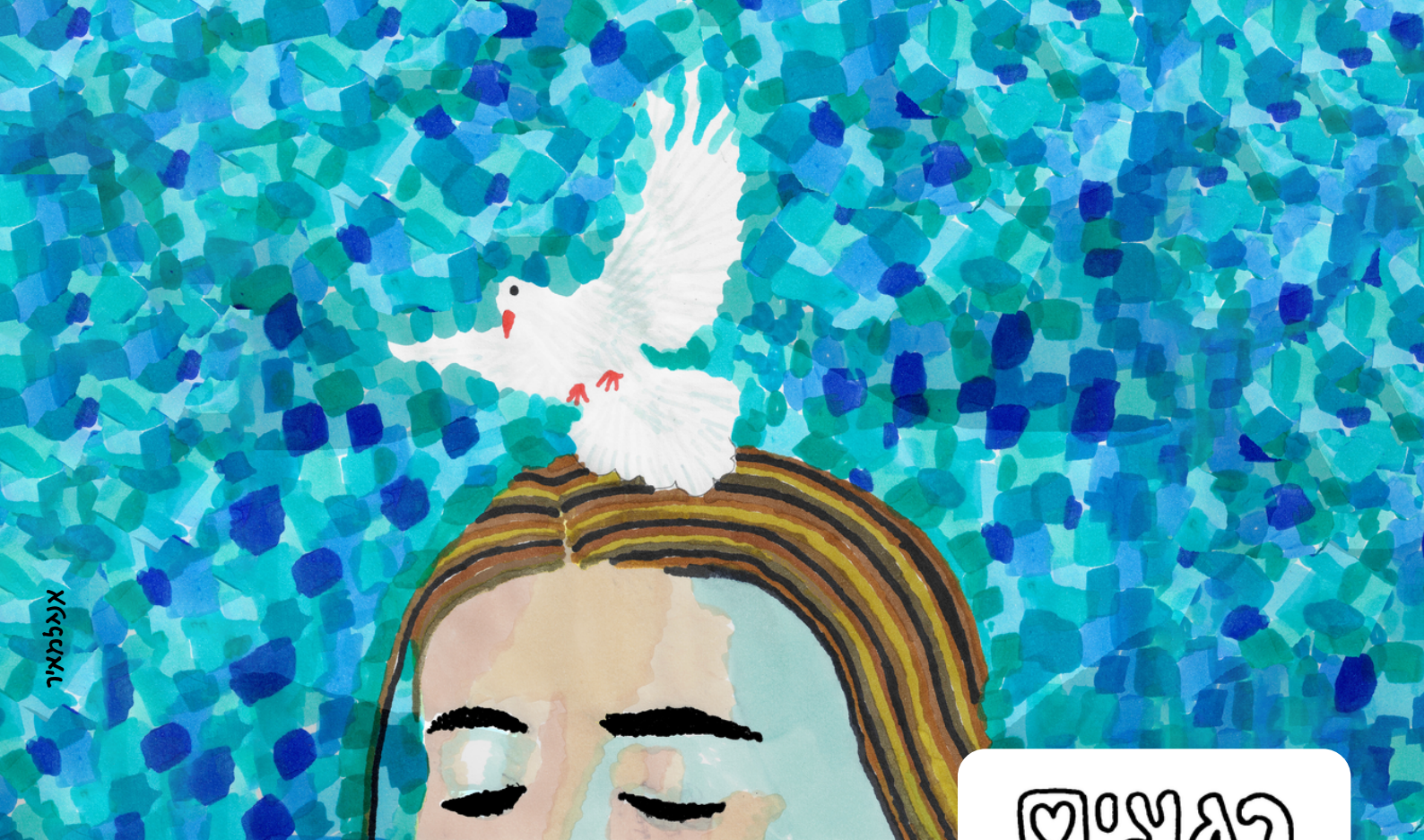




סדנה בהנחיית
האמן זאב אנגלמאיר ויפעת יערי ממרכז מיטיב
לפסיכולוגיה חיובית, אוניברסיטת רייכמן

רגעים
הטובים
ש
אושר

סדנה חווייתית על הדברים הקטנים שמחזיקים אותנו. בסדנה, נתמקד בדברים הקטנים, היומיומיים, שמעצבים משמעות וזהות גם בתקופות מאתגרות.

מתוך גישת הפסיכולוגיה החיובית נעסוק במרכיבים שונים של זהות נפשית, ונבחן כיצד רגעים קטנים של אושר, חיבור והנאה מצטברים לכדי חוסן אישי וקבוצתי.

בחלק החווייתי של הסדנה המשתתפים יתנסו בתהליך יצירה מונחה, בהשראת השפה האמנותית של אנגלמאיר, שיזמין כל משתתף. לזהות ולתת מקום למה שמטעין אותה ביומיום.

זאב אנגלמאיר ישלב סיפורים ותובנות מתוך עשייתו האמנותית והאישית, המדגימים כיצד התמקדות ברגעים קטנים של חיים, שמחה ועניין, מאפשרת לשמור על אנושיות ותקווה גם במציאות כואבת ומורכבת.

זאב אנגלמאיר הוא יוצר פרויקט הגלויות היומיות, שמתמקדות באופטימיות ותקווה,