



מתחילים בטוב הרצאת מבוא לפסיכולוגיה חיובית

תחילת שנה היא נקודת זמן מיוחדת. רגע שמזמין אותנו לעצור, להתבונן, ולשאול את עצמנו כיצד נרצה שתיראה השנה הקרובה? על מה נבחר למקד את הקשב שלנו, אילו ערכים ינחו אותנו, ואיזו השפעה נרצה שתהיה לנו – על עצמנו ועל האנשים שסביבנו?

הפסיכולוגיה החיובית אינה מבטיחה חיים ללא קושי. היא מציעה דרך להבין מהם התנאים שמאפשרים לאדם לחיות חיים מלאים יותר – גם בתוך איודאות, עומס ואתגרים. היא שואלת לא רק כיצד מתמודדים, אלא כיצד מטפחים משמעות, חיבור, סקרנות ותחושת חיוניות לאורך זמן.

בהרצאה, המשלבת מחקרים עדכניים, סיפורים ארגוניים ודוגמאות מהחיים, נבחן כיצד הקשב, דפוסי החשיבה והיחס שלנו לרגשות מעצבים את חוויית החיים, ונכיר עקרונות וכלים מהפסיכולוגיה החיובית לטיפול משמעות, חוסן ורווחה נפשית. ההרצאה היא הזמנה לבחור, מתוך מודעות, את האופן שבו נרצה לפגוש את החיים – יום אחר יום.

.....

מומלץ במיוחד כהרצאה לראש השנה או לציון התחלות חדשות

*את כלל ההרצאות ניתן להעביר בעברית, אנגלית או ערבית.

נשמח להתאים התכנים לצורך שלכם. דברו איתנו:

טלפון: 09-9602486 דואר אלקטרוני: maytiv.org@runi.ac.il

הרצאה

מה שעובד לנו -
כוחה של למידה מהצלחות



בעולם העבודה, שבו אנו עסוקים לעיתים קרובות בפתרון בעיות, בצמצום פערים ובניהול אתגרים, קל לפספס את אותם רגעים שבהם הדברים דווקא עובדים היטב. אולם היכולת לעצור, לזהות הצלחות, חוזקות ומשאבים קיימים, ולהבין מה אפשר אותם, היא מרכיב משמעותי בדרך למצוינות אישית וארגונית. רגעים אלה טומנים בחובם פוטנציאל רב ללמידה, לצמיחה ולהתפתחות, ומסייעים לנו להרחיב את נקודת המבט, לטפח תקווה ולעצב את הדרך קדימה.

תחילתה של שנה חדשה היא הזדמנות מצוינת להתבונן במה שכבר הצליח, לשאול אילו חוזקות ליוו אותנו גם ברגעים מאתגרים, וכיצד נוכל לבנות עליהן גם בהמשך.

בהרצאה נעסוק בכוחה של תשומת הלב לעצב את החוויה שלנו, ביכולת לפתח פוקוס חיובי מבלי להתעלם מהקשיים, ובחשיבותה של פרספקטיבה רחבה המאפשרת לראות אפשרויות חדשות גם בתקופות של איזודאות.

במהלך ההרצאה נכיר עקרונות מגישת "החקר המוקיר" לצד ממצאים מעולם הפסיכולוגיה החיובית, ונבחן כיצד למידה מהצלחות, זיהוי חוזקות ושאלות נכונות - יכולים לחזק חוסן אישי וארגוני, לעורר תקווה ולהוות בסיס לצמיחה ולהתפתחות.

.....

מומלץ במיוחד כהרצאה לראש השנה או בעת ציון התחלות חדשות

*ניתן להזמין כהרצאה לקהלים גדולים או כסדנה לקבוצה

לפרטים והרשמה:

דואר אלקטרוני: info.maytiv@gmail.com

טלפון: 055-7245064



לצייר את הפחד

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

הזדמנות לעצור את שגרת העשייה ולהפנות מבט קדימה: לדמיין עתיד רצוי, אישי או ארגוני, ולבחון מה מאפשר לנו לא רק לחלום אותו, אלא גם להתחיל להתקדם לעבר.

הסדנה משלבת בין עקרונות הפסיכולוגיה החיובית לבין תהליך יצירה אמנותי. והכל דרך סיפורים, מתוך עשייתו האמנותית והאישית של האמן זאב אנגלמאיר. בחלק החווייתי של הסדנה המשתתפים יתנסו בתהליך יצירה מונחה, בהשראת השפה האמנותית של אנגלמאיר, וייצרו לוח חזון אישי או ארגוני.

זאב אנגלמאיר ישלב סיפורים ותובנות מתוך עשייתו האמנותית, וישתף בתהליך הבחירה בתקווה ובאופן שבו רעיון, עמדה ורגש מתורגמים למעשה יצירתי יומיומי.

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