

יהודית כץ

פסיכולוגיה חיובית ביומיום

נעים מאוד, יהודית כץ

אני רוצה לעזור לאנשים לחיות חיים טובים ומלאים יותר בעזרת כלים ורעיונות שבאמת עובדים. אני יזמית, יועצת, מאמנת ומרצה. אני מתמחה בתחום הפסיכולוגיה החיובית ופסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר.

הכל התחיל כשנחשפתי לראשונה לפסיכולוגיה החיובית (המחקר על השגשוג האנושי), וחשבתי - למה לא למדנו "איך לחיות" כבר בכיתה א'? מאז אני מקדישה את הזמן שלי בדיוק לזה. למדתי פסיכו-ביולוגיה (מדעי המוח) באוני' העברית, ערכתי מחקר במעבדה לנוירופסיכיאטריה בבי"ח הדסה עין כרם, למדתי אימון פסיכולוגי באוני' ת"א וטיפול קוגניטיבי התנהגותי באוני' חיפה. אבל האמת, שאני לומדת הכי הרבה לבד.

ביומיום אני מרצה ומעבירה סדנאות בפאבים אבל גם בגוגל ובצבא. בפגישות אחד על אחד אני עוזרת לאנשים לעצב את חייהם: לשנות הרגלים, להתגבר על פחדים או לשפר מערכות יחסים. אני מקליטה את "חושבים טוב", פודקאסט על פסיכולוגיה (מעל 100K הורדות בחודש) עם אורחים נהדרים כמו דן אריאלי, עינת נתן ועוד נפלאים אחרים. בספטמבר 2020 הספר הראשון שלי יצא לאור "חושבים טוב - להעז לחיות את החיים המתאימים לך". הוא הפך במהרה ל"רב מכר" ונמכר במעל ל-30,000. חוץ מזה אני כותבת באופן קבוע בעיתון הארץ, וגם מנהלת את קבוצת היישום הגדולה "חושבים טוב - שאלות ותשובות על פסיכולוגיה" (30K חברים).



אני פה, בואו נדבר

אתר

www.judithkatz.me

טלפון

מור: 050-5260526

מייל

hi@judithkatz.me

"כשמשבר הקורונה פרץ יהודית היתה בין הראשונות שפנינו אליה כדי לייצר תוכן לעובדי החברה. יהודית נרתמה בזמן אפס, בגמישות ובנועם שמשקף את התכנים שהיא מקדמת. ההרצאה זכתה לצפיות רבות, לשיתופים ומשובים מצויינים! יהודית מייצרת פרקטיקה חשובה, ישימה ומבוססת מחקרית בתחום הפסיכולוגיה החיובית, אך לא רק. תודה רבה!"

סיגל כהן, מנהלת אגף פיתוח משא"ן והדרכה, בזק

"הרצאתה של יהודית בנושא קבלת החלטות הייתה מעשירה ומאירת עיניים. לאחר ההרצאה יהודית המשיכה להשיב על שאלות והייתה זמינה לקבל משוב מהקהל. ניכר היה כי הדברים מתבצעים מתוך אכפתיות, שליחות ומקצועיות. אנחנו ממליצים בחום רב על מפגש עם יהודית"

משה סעדו זאדה, עו"ד, הרצוג פוקס נאמן

"יהודית העבירה הרצאה מרתקת ופרקטית על החשיבות של משוב חיובי ועל היכולת למצות את העוצמות שלנו על מנת לקדם הצלחה. ההרצאה קיבלה פידבקים נהדרים מכל הנוכחים, יהודית הייתה זמינה לשאלות והתאימה את התוכן לצרכים הספציפיים שלנו. היה נהדר! מומלצת בחום!"

הילי בצלאל, מנהלת פיתוח ארגוני, קלטורה

המלצות

לקוחות מספרים



הרצאות וסדנאות

איך לעשות שינוי אמיתי ומבפנים

שינוי הוא לא דבר קל - אבל כשמבינים אותו הוא הופך לאפשרי, וגם אותנו לאנושיים יותר. היכולת להשתנות היא היכולת שלנו לנתב את הספינה. איך מפצחים התנגדות לשינוי ואיך מתחילים בתכלס? איך קמים מנפילות ואיך בונים הרגלים שיחזיקו לאורך זמן?

מיינדפולנס - לתרגל את המוח להיות מאושר

המוח האנושי הוא מוח נודד - מדלג מחרטה על האתמול לפחד מן המחר, ופוסח על מה שקורה ממש כאן ועכשיו. ומה המחיר? מרדף בלתי פוסק ופספוס של החיים בזמן שהם מתרחשים. הכירו את ה מיינדפולנס - התרגול שיעזור לכם להפחית חרדה, להגביר אושר ולחיות חיים מאוזנים יותר.

לא רציונלי ולא מקדם - על מחשבות מענבות ושקט נפשי

"אנחנו לא רואים את העולם כפי שהוא, אנחנו רואים אותו כפי שאנחנו". אם כך, אולי לא כדאי להאמין לכל מחשבה? איך מזהים מחשבות תוקעות, הורסות, ולא הגיוניות בעליל? איך אפשר להפוך את הקול בראש למאוזן יותר?

המדע המופלא של האושר ואיך להשתמש בו לחיים טובים

כולנו רוצים להיות מאושרים יותר, אך האם אפשר להגביר אושר לאורך זמן? האם מה שאנחנו מקווים שיסב לנו אושר אכן מספק את הסחורה? מה זה בכלל אושר, ואיך מפסיקים לחכות לו ומתחילים לפעול?

FREE YOUR MIND - לחסן את הנפש

איך מסתגלים לשינוי? מחסנים את הנפש. לא חיסון של קופת חולים. כזה עדיין אין. במקום, יש תרגול אפקטיבי. איך לחיות חיים יציבים וגמישים גם כשהמציאות רחוקה ממה שקיווינו? ואיך, אפילו ברגעים הקשים ביותר, נשענים על מה שכן עובד?

איך נחליט? איך תקבלו החלטות הגיוניות ומאושרות יותר?

במה לעבוד? עם מי להתחתן, ואיך למען השם, בוחרים ארוחת צהריים? אלפי החלטות בכל יום, אבל מה קורה בצומת ההחלטה ומדוע כדאי לצאת משם, ומהר? איך נקבל החלטות בצורה בריאה והגיונית יותר? ואיך, על הדרך, גם נהיה יותר מאושרים?

נוח העל שלי - שלום חוזקות, להתראות חולשות

החוזקה מחזקת, החולשה מחלישה. במה להתמקד? כמה פעמים ניסיתם לתקן את כל מה שאתם לא? מסתבר שלזהות ולטפח את מה שכן עובד מקפיץ את ההישגים, המוטיבציה והאושר. אז איך מזהים חוזקות? ואיך משתמשים בהן כדי להשתפר, אפילו איפה שקשה?

משמעות בעבודה או עבודה עם משמעות?

העבודה היא חיינו. היא נותנת לנו ערך, מוטיבציה ומשמעות. אבל מה קורה כשהיא לא מספקת את הסחורה? כשהיא לא נותנת ורק לוקחת? למה בכלל לקום בבוקר? איך יוצקים משמעות, וגם: איך הארגון יכול להציל את המצב.

תעשו לכם הרגל - על יצירת הרגלים ושינוי

ההרגלים שולטים על 47% מהפעולות שלנו. וזה כל כך הרבה, שכדאי לנו לעצור ולבדוק, איך ההרגלים שלנו מעצבים אותנו ואיך נוכל לעצב אותם מחדש. והפעם, איך עושים שינוי שבאמת מחזיק לאורך זמן? (כן, אנחנו יכולים!)

לנצח את הדחיינות - איך לעשות היום במקום לדחות למחר?

מדוע אנחנו דוחים ומתחרטים פעם אחר פעם? איך מתחילים לעשות היום את כל מה שהתרגלנו לדחות למחר? אולי אנחנו מרגישים שאנחנו פשוט כאלה. שאי אפשר להילחם בדחיינות. שעדיף מחר. חדשות טובות: אפשר להתמודד. אפשר עכשיו.



הרצאות וסדנאות - פירוט

מיינדפולנס - לתרגל את המוח להיות מאושר

אנחנו עובדים 10 שעות ביום, מג'נגלים בין התראות לדאגות, בין ילדים לחובות, אנחנו טרודים במחשבות וחרדות, ממהרים, מתקשרים בנהיגה, אפילו לאכול כמו בני אדם אין לנו זמן.

אנחנו יצורים עמוסים. עייפים. לחוצים.

זה לא טוב.

הגיע הזמן להאט. הגיע הזמן למיינדפולנס.

הבודהיסטים חיים את זה כבר אלפי שנים, ובעשורים האחרונים המיינדפולנס מתפשט גם למערב. מעבדות המחקר ברחבי העולם חושפות שלתרגול מיינדפולנס יש השפעות מרהיבות על הנפש שלנו: יותר אושר, פחות לחץ, יותר ריכוז, פחות חוסר שקט, יותר ביטחון, פחות ביקורת עצמית. (מי לא רוצה את כל הטוב הזה?)

מיינדפולנס הוא תרגול פשוט אבל לא קל: במיינדפולנס, אנחנו מכוונים את תשומת הלב שלנו לכאן ולעכשיו. בסקרנות וללא שיפוטיות. מיינדפולנס מאפשר לנו לראות את העולם אחרת, לא להיסחף בעקבות כל מחשבה, לא לפעול על אוטומט. להפסיק לעשות את מה שפוגע בנו, לא להיאחז בכל סיפור. מיינדפולנס מלמד אותנו פתיחות, קבלה, סקרנות. מגלה לנו את היופי שמחכה לנו כל הזמן מתחת לאף. ובעדינות, הוא את משנה את חיינו. משנה אותנו.

ועם מה נצא בתכלס?

- נלמד מה קורה לנו במוח ואיך זה קשור לאושר שלנו
- נצליח להטיל ספק בספק, לא לחשוב באוטומט
- נתרגל מיינדפולנס בדרכים מגוונות
- נהיה בכאן ובעכשיו



איך לעשות שינוי אמיתי ומבפנים

אני רוצה לכעוס פחות. לזוז יותר. אולי להפסיק לעשן.
לכל אחד מאיתנו יש שינוי שמחכה לרגע המתאים לזמן שיבשיל.

אבל האם אנחנו מסוגלים לזה? להחליט איך להתנהג, במה
להתמקד, וכיצד לבלות את הזמן?

היינו רוצים לומר ש"כן, בטח", אבל אז החיים מראים לנו משהו אחר.
שקשה יותר לקום מהספה ממה שדמיינו.

אז למה אנחנו כל כך מתנגדים לשינוי? מה יקרה אם נכיר את
המנגנונים המעצבים שינוי? על אילו דוושות חכם ללחוץ ואיפה כדאי
לשחרר? מהו שינוי יציב?

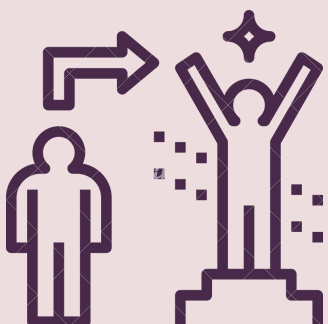
שינוי יציב מערבב בתוכו בליל של מוטיבציות, הרגלים, גישות, רגש
מתפרץ ותכנון קפדני. והוא בעיקר דורש מאיתנו, מדי פעם, לקום על
הרגליים, לנער את האבק ולהתחיל שוב.

שינוי הוא לא דבר פשוט - אבל כשמבינים אותו הוא הופך לאפשרי
יותר, וגם אותנו לאנושיים יותר.

בהרצאה הקרובה נצלול יחד לתוך הפסיכולוגיה של השינוי. נלמד
מהמחקר, מהטיפול, מאנשים מעוררי השראה ונאסוף הוראות
הפעלה. נתחיל מהתחלה. מצומת ההתלבטות. נמשיך להחלטה.
לצעדים הראשונים והכי חשוב (ומאתגר) - לשימור לאורך זמן.
יחד ניצור מפת דרכים פרקטית ומבוססת לתהליך הסבוכ.

ועם מה נצא בתכלס?

- נכיר את השלבים השונים בתהליך השינוי
- נתכונן לצלוח חסמים בשטח
- נחליף את השאלה "אם" ב"איך"?
- נצטייד בכמה כלים שימושיים לדרך



המדע המופלא של האושר ואיך להשתמש בו לחיים טובים יותר

אני מאושר. ואת מאושרת. כשחושבים על זה: יש לך דירה מהממת, זוגיות נהדרת וכלב חמוד. ומכונית, אחלה מכונית! וכולם בריאים בעצם. כן, הכל טוב, אני מאושר. אז למה אנחנו מרגישים תמיד שמהו חסר?

האושר מבלבל אותנו. מצד אחד, אנחנו נורא רוצים אותו. מצד שני, מרוב תשוקה לאושר, אנחנו טיפ טיפונת אומללים.

אז אנחנו מסמנים אותו ביומן. כשאגמור את המבחן אהיה מאושר. כשאקבל את הקידום, אהיה מאושרת. אם רק תהיה לי חברה אהיה מאושר. כשיוולד לי ילד אהיה מאושרת. אנחנו מחכים לאושר. וכבר יש חברה ודירה וילד, והאושר עוד לא מגיע. או שהוא בא, אבל לא נשאר לאורך זמן.

האמת המרה היא, שמי שתולה את האושר שלו במטרה אחת, כנראה רק יחליף את המטרה באחרת. הפסיכולוגיה החיובית, שחוקרת את השגשוג האנושי, שואלת מה כן עובד ואיך אפשר לטפח את מה שמוביל לתחושת אושר. והכי חשוב, היא מלמדת איך, בעזרת תרגול יומיומי פשוט, נוכל להיות מאושרים יותר.

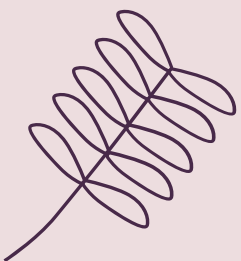
מסתבר שחיפשנו אושר במקומות הלא נכונים, ששכחנו את הפעולות הפשוטות, הקטנות, את הרגעים האמיתיים של החיים. שכחנו כמה מילים קטנות כמו תודה, סליחה ואני אוהב אותך מביאות אושר כאן ועכשיו.

אין מה לרדוף אחרי האושר. אין. צריך לטפח אותו, בפעולות קטנות. בהרגלים קטנים: ללמד את המוח ליהנות ממה שיש, לא רק להתלונן על מה שאין. להקדיש זמן למה שחשוב באמת. בשביל האחר. לזכור לעצור לרגעים קטנים של שקט.

אתם מוזמנים להרצאה מנפצת מיתוסים, מעוררת מחשבה וגם פרקטית (עם שיעורי בית. אבל כאלה שיעשו אתכם מאושרים). אל תחכו לאושר, פשוט בואו להרצאה.

ועם מה נצא בתכלס?

- נגלה איך האובססיה לאושר רק מרחיקה אותנו
- נאסוף כלים פרקטיים מהמחקר של האושר
- נתנסה בשיטות שנוכל לאמץ כבר מחר
- נפסיק לחכות לאושר, נתחיל לחיות אותו



לא רציונלי ולא מקדם - על מחשבות מענבות ושקט נפשי

יש לנו המון המון מחשבות אוטומטיות: "ככה זה צריך להיות" ו"אנשים הם כאלה וכאלה", "למה אני תמיד כזה". אנחנו שולפים אותן כל כך מהר, שאנחנו בכלל לא שמים לב איך ברגע כתבנו סיפור: לפעמים הוא דוקומנטרי, נאמן למציאות, ולא פעם מדובר במדע בדיוני או פנטזיה.

לפעמים המשקפיים שדרכם אנחנו רואים את העולם מקדמים, דוחפים אותנו להיות טובים יותר, אבל הם גם טובים מאוד בלדכא, להפחיד ולתקוע אותנו במקומות שאנחנו לא רוצים להיות בהם. או כמו שכתבה הסופרת אנאיס נין, "אנחנו לא רואים את הדברים כפי שהם. אנחנו רואים אותם כפי שאנחנו".

אנחנו סובלים ומייצרים סבל כשאנחנו לא ערים לכל האפשרויות ולכל הדרכים החלופיות. אנחנו סובלים כשאנחנו בטוחים מראש שאי אפשר. שלא נצליח. אוסף הפרשנויות ישפיע על כמה ננסה, איזה סיכון ניקח ואיך נרגיש לאורך כל הדרך.

ובכן, אנחנו יכולים. אנחנו יכולים לזהות מחשבות מזיקות שאספנו לאורך השנים.

אנחנו יכולים להתמודד איתן, להטיל בהן ספק, להיפטר מהן. אנחנו יכולים להפעיל וישרים: לנקות את זגוגיות המשקפיים שלנו. בואו להרצאה כדי ללמוד איך המחשבות והפרשנות של כל אחד מאיתנו יאפשרו לנו לחיות חיים טובים יותר.

ועם מה נצא בתכלס?

- נזהה דפוסי חשיבה מעכבים
- נלמד איך למנוע מהם לתקוע אותנו
- נאתר ונטפח את הקולות הבריאים והמקדמים יותר
- נסתכל על הקול שבראש ועל הכל שבחוץ במבט מקדם. ונתקדם.



איך נחליט? איך תקבלו החלטות הגיוניות, מהירות ומאושרות יותר?

עם מי אתחתן? איפה אגור? במה אעבוד? וכמובן ההחלטה הנוראית מכולן - מה להזמין לארוחת צהריים? תגידו שלום להחלטות שלנו. הן מגיעות בכל הגדלים, הצורות ובעיקר - בכמויות עתק.

ההחלטות שנקבל בכל רגע יקבעו מה נעשה, איך נחיה, ותכלס - מי נהיה בסופו של דבר. ואם זה לא מספיק קשה, אנחנו נאלצים לפעול במרחב בעייתי: חוסר ודאות, רגש מול שכל, רעב, שעמום, עייפות (מתי ניסיתם לאחרונה לחשוב אחרי ארוחת צהריים? טיפ ממני: אל תנסו), לחצים מהסביבה, השוואות בלתי פוסקות, להיות בכאן ובעכשיו, להיות בשם ובאחר כך.

חוץ מזה, אנחנו גם רוצים לנצח אבל עוד יותר מפחדים להפסיד, רוצים להסתער קדימה אבל גם מפחדים מהיום שבו נביט לאחור ונתחרט. וכשהכל כל כך מסובך לנו, מה הפלא שאנחנו שונאים להחליט?

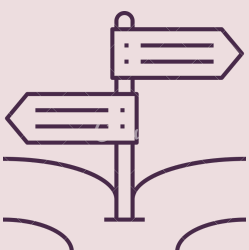
אז איך, למען השם אפשר לקבל החלטות טובות? ובכן, החדשות הטובות הן שאפשר!

מה מייחד את האנשים הכי מצליחים בעולם? (ואיך זה קשור להחלטות) מהם העקרונות הפשוטים והחכמים שלהם, ואיך גם אנחנו יכולים? לאילו מלכודות מחשבתיות אנחנו נופלים שוב ושוב? (בכל גיל, בכל שלב) מה אומרת עליך דרך קבלת ההחלטות שלך? האם בכלל אפשר להיות מאושרים כשמקבלים ככה החלטות? איך ליישב את הקונפליקט הפנימי שרוצה דבר והיפוכו?

לפני הכל, כל מה שאתם צריכים, זה להחליט: להחליט להגיע להרצאה ולהחליט להתחיל לקבל החלטות הגיוניות ומאושרות יותר.

ועם מה נצא בתכלס?

- נזהה את ההטיות שגורמות לנו להתנהג בחוסר היגיון משווע (ואיך מתגברים עליהן)
- נבין את סגנון קבלת ההחלטות שלנו (ואת ההשלכה שלו על חיינו)
- נלמד איך להתמודד עם קונפליקט פנימי
- נתחיל לנהל את ההחלטות שלנו במקום שהן ינהלו אותנו



FREE YOUR MIND - לחסן את הנפש

חיסון מגן עלינו במפגש המפוקפק עם חיידק. הוא מאפשר לנו להמשיך כרגיל. לא לעצור. לא לפחד. לא להיכנס לסגר. אבל יש דברים שקצת יותר קשה להשיג את החיסון נגדם: חוסר וודאות, דאגות כלכליות, שינוי לא צפוי. לאלה, אין חיסון. פשוט אין. לא תוכלו ללכת לקופת חולים, לקחת מספר, לקבל דקירה קטנה ולגמור עם זה. במקרים האלה - אין זריקה שתעשה לכם את העבודה.

ליכולת שלנו לקום ולהמשיך אחרי פיטורים, גירושים, פרידה או אבדן, קוראים "חוסן נפשי". חוסן הוא כושר ההסתגלות לשינוי פתאומי (קורונה, זוכרים?); היכולת לנהל את עצמנו בקור רוח, גם כשהעולם מעמיד אותנו במבחן. חוסן נפשי מאפשר לנו ללקק את הפצעים ולהמשיך עם מינימום צלקות. החוסן הוא גם המשקפיים שדרכם נתבונן בעולם, הנכונות שלנו להכיר ברגשות ויותר מכל - הוא הפעולות שנעשה דה פקטו כדי להשפיע על חיינו. את היכולת המופלאה הזאת, אי אפשר להעריך בתיאוריה. היא מתגלה רק בזמן אמת, כשהחיים פשוט קורים לנו ללא אזהרה ואנחנו עסוקים בדברים אחרים. למרבה המזל, חוסן נפשי הוא לא צבע עיניים. אפשר לשנות אותו. לאמן, לטפח, להגמיש, לחזק אותו. אפשר להתחיל עכשיו.

בהרצאה פרקטית ומבוססת מחקר נצלול לתוך שאלות מהיומיום של כולנו: איך זה שכדי לחסן את הנפש צריך להכיל ולקבל את החולשה, איך יוצאים מהסרט בראש לכאן ולעכשיו - ומתמודדים.

ועם מה נצא בתכלס?

- נזהה דפוסי חשיבה מעכבים
- נלמד איך למנוע מהם לתקוע אותנו
- נאתר ונטפח את הקולות הבריאים והמקדמים יותר
- נסתכל על הקול שבראש ועל הכל שבחוץ במבט מקדם. ונתקדם.



משמעות בעבודה או עבודה עם משמעות

משמעות היא חידה מסובכת.

היא המשהו החמקמק הזה שיכול לגרום לנו לקפוץ מהמיטה בשמחה או לא לצאת ממנה בכלל. איך זה שרופאה יכולה להרגיש חוסר משמעות בעבודה בעוד המנקה לידה מרגישה תחושת שליחות? האם האדם מחפש משמעות או יוצר אותה? כיצד ארגונים יכולים להעניק לעובדים משמעות גדולה, ואיך הם עלולים גם לפגוע בתחושה הכל כך חשובה הזאת. ולבסוף, מה עשו הארגונים הגדולים בעולם כשהמצב היה ממש, אבל ממש קשה?

משמעות עמוקה עשויה לגרום למנכ"ל של חברת ענק לוותר על המשכורת השמנה והמשרד המשקיף לים ולעבור למשרד ממשלתי מחניק. אנשים יסכנו את חייהם כדי להציל אחרים, אפילו זרים גמורים. הורים מוותרים על הכל - החגיגות, החופש, השינה - כדי להכניס לחייהם יצור רועש ותובעני כמוש בחיתולים ריחניים.

המשמעות גורמת לנו לעשות דברים גדולים. משמעות היא תכלית. היא סיבה לקום בבוקר. ויקטור פראנקל אמר עליה שהיא "הדחף העמוק ביותר של האדם". המשמעות היא שהצילה את חייו.

בהרצאה נחקור איך אנחנו מוצאים משמעות: איך כדאי להציע תחושת משמעות לעמיתים ועובדים וגם: מה צריך לעשות כשאובדת לנו תחושת המשמעות.

ועם מה נצא בתכלס?

- נפצח את חידת המשמעות
- נגלה את שתי הגישות המרכזיות שיעזרו לנו למצוא משמעות
- ניצוק בעצמנו משמעות לתפקיד ונברר איך להעניק משמעות לאחרים
- נלמד איך אושר ומשמעות משפיעים זה על זה
- נחשוף את הטעות הקשה ביותר בחיפוש אחר משמעות?



נוח העל שלי - שלום חוזקות, להתראות חולשות

כשהיינו קטנים, לימדו אותנו שצריך לפתור בעיות, לשפר את החולשות שלנו, לתקן פגמים. שצריך להיות טובים בהכל: בחשבון, בספרות, ביצירות, אפילו בנחמדות וטוב לב.

וכדי להיות כאלה מושלמים, צריך לצאת למירוץ. למרדף. לצבור כמה שיותר יכולות, להוביל בכמה שיותר תחומים, להעתיק את מה שעובד עבור המצליחים ביותר. להיות הכי טובים. בהכל. ולא לשכוח להתמקד בכל מה שדפוק בנו ולתקן לתקן לתקן.

לוקח לנו זמן, הרבה מאוד זמן, להבין שבתחרות הזו – תמיד נהיה פחות: פחות טובים במתמטיקה, פחות קולטים רמזים חברתיים, פחות טובים בתמונות לאינסטוש.

ובכלל, זה לא עובד. כמה פעמים ניסית להיות יותר יצירתית, לקרוא מאמר עד הסוף. כמה פעמים גילית שאולי השתפרת, אבל רק קצת, וכנראה שלעולם לא תהיי באמת טובה בזה.

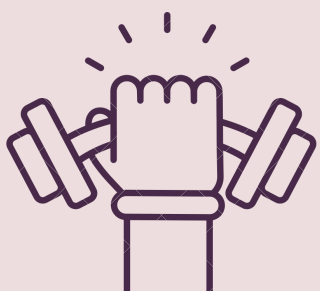
לעומת זאת, יש את מה שאנחנו כן טובים בו. מהם הכישורים המיוחדים שלכם? מה מקפיץ אתכם בשמחה מהמיטה ומעניק לכם אנרגיה? רוב האנשים לא יודעים לענות על השאלה הזאת. רובנו פשוט עיוורים לעצמנו, למה שעושה לנו טוב, לתכונות הכי חזקות שלנו.

הגיע הזמן להודות: אבא ואמא והמורה רוחמה פישלו. המחקרים מוכיחים מזמן: עבודה על החולשות שלנו לא הופכת אותנו למצטיינים או מאושרים. מנגד, טיפוח החוזקות דווקא כן עושה את זה. מסתבר שאנשים מוצלחים וגם מאושרים יותר מתמקדים בחוזקות שלהם, ופשוט מזיזים את החולשות הצידה.

אז איך מוצאים את מה שכן עובד? איך מזהים את החוזקות שלנו? בהרצאה נפתח את הראש לכיוון חדש, נפסיק להתיישר לפי קריטריון אחד, נתחיל להסתכל על עצמנו ועל הסובבים אותנו דרך חוזקות, שיעזרו לנו להיות חיים טובים, מאושרים ומספקים יותר.

ועם מה נצא בתכלס?

- נשתחרר מעריצותה של המורה רוחמה
- ניפטר מתפיסות מזיקות על אושר, למידה והצלחה
- נברר מה הופך אותנו לייחודיים, מהם כוחות העל שלנו
- נלמד ליהנות מהחוזקות שלנו ולטפח אותן



לנצח את הדחינות - איך לעשות היום במקום לדחות למחר?

כשאנשים מגיעים להרצאה על דחינות יש דבר שרק אני יודעת, והם לא; מה שקורה לפני ההרצאה (חודש לפני, שבוע לפני, ובעיקר יום לפני).

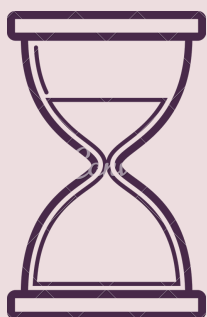
ועם מה נצא בתכלס?

- נבין למה אתם דוחים, כמה אתם דוחים וכמה אתם לא לבד
- תבינו איך המוח הדחין עובד ולמה הוא זקוק כדי לדחות פחות?
- תכירו את ההשפעות הפחות המוכרות של הדחינות
- תיחשפו לכלים פרקטיים להתמודדות עם דחינות

שבועיים לפני כל הרצאה אחרת נמכרים כבר 200 כרטיסים. בהרצאה על דחינות - שבוע לפני - אף אחד לא קנה כלום. יומיים לפני - משהו מתחיל לזוז. יום לפני - 110 כרטיסים. בערב ההרצאה - מיליון הודעות, בקשות, אלתורים, קומבינות - כי נגמרו הכרטיסים. מי מבקש? מי שהכי צריך את ההרצאה - הדחינים שלא קנו, כי הם... דחינים.

דחינות כרונית פוגעת בביצועים, מורידה לנו את הביטחון ובעיקר מרחיקה מאיתנו את הרעיון שאי פעם נוכל לסמוך על עצמנו. אז איך נפסיק לדחות למחר ונתחיל לחיות את החיים שלנו היום? זו הרצאה פרקטית שתעסוק בכל מה שהבטחתם ופשוט לא קרה; במטרות החשובות שצברו אבק כי בדיוק יצא פרק חדש בסדרה האהובה; בפחדים שעצרו אתכם מלהתמודד עם החלומות הגדולים באמת; ובעיקר - במה שגורם למוח להגיד לנו כל יום מחדש "נו טוב... אז מחר".

נכיר את השיטות הכי יעילות מחקר הפסיכולוגיה, מדעי המוח והניסיון המעשי בשטח להתמודדות עם דחינות; הגישות העמוקות, המצחיקות ואלו שפשוט לא ישאירו לכם שום ברירה אלא לעשות. ועכשיו.



תעשו לכם הרגל - על יצירת הרגלים ושינוי

אתם קמים בבוקר, מצחצחים שיניים, מכינים כוס קפה, מתניעים את הרכב. כל זה קורה לכם באופן אוטומטי לחלוטין. תכירו, אלו ההרגלים שלכם, פעולות שעשיתם כל כך הרבה, שעכשיו הן קורות מעצמן. עכשיו, אוסף ההרגלים שלכם הוא "מי שאתם".

הרגלים אולי נשמעים קטנים, אבל הם מכתיבים 47% מהפעולות שלנו. זה כל כך הרבה, שכדאי לנו לעצור ולבדוק, איך ההרגלים שלנו מעצבים אותנו ואיך נוכל לעצב אותם מחדש.

ההרגלים הם אלה שדואגים לזרוק את הנעליים בכניסה, להיכנס בשבילכם לכל אתרי החדשות. ואז לפייסבוק. ואז לאינסטוש. ואיכשהו, "בזכותם", תלכו לישון ב-1:00 בלילה בלי להבין איך זה שוב קרה. להרגלים יש גם צדדים יפים: אמרנו כבר, הם מצחצחים לנו את השיניים. הם גם יסדרו לנו את החדר ויגידו שלום ותודה.

הרגלים הם נפלאים ונוראים מאותה סיבה בדיוק: כל מה שלימדתם אותם לעשות, יעיל או מזיק, הם פשוט יעשו. הם יוכלו לעזור לכם לצלוח את הכנרת, לכתוב ספרים או לשמר את הזוגיות שלכם. אבל הם עלולים גם לגרום לכם להתמכר לסמים, לרבוץ ימים שלמים מול הטלוויזיה, לאכול זבל ולחרב מערכות יחסים.

ואחרי כל זה, ההרגלים שלנו לא באמת חייבים לשלוט על חיינו. יותר מזה - אפשר להשתמש בהם כדי לעשות שינוי אמיתי, כזה שיחזיק מעמד, ויהפוך בהדרגה לטייס האוטומטי החדש, שגם יביא אתכם אל היעד שאליו אתם רוצים להגיע.

ועם מה נצא בתכלס?

- נלמד איך מפצחים את ההרגל
- נגלה איך משנים הרגל ישן ואיך יוצרים אחד חדש?
- נבין מדוע רוב השינויים לא מחזיקים (ואיך לא ליפול גם הפעם)?
- וגם: מה שכדאי לדעת על המוח כדי להפוך את השינויים ליעילים יותר?





אונליין | 15 דקות

הרצאות קצרצרות

1 לחיות את החיים שלך: האומץ להתבונן, לפעול, ללמוד

מה יקרה אם נעז לבחון את החיים בעודם מתרחשים? נעז לעשות צעד חדש וגם נעז ללמוד ממנו? איך מעצבים את החיים המתאימים למי שאנחנו?

1

2 להסכים להיות פגיעים: מפתח למערכות יחסים טובות

מה יקרה לקשר ביננו כשניפרד מהשריון, ונסכים להיחשף? האומץ להיראות (גם עם הצדדים הזוהרים פחות), מתגלה כמפתח מרתק לקשרים משמעותיים.

2

3 פרדוקס האושר: מדוע המרדף אחר האושר מאמלל אותנו (ואיך לא ליפול לשם)

כולם רוצים אושר. אבל מסתבר שמי שירדוף אחריו עלול למצוא דיכאון. אושר הוא תופעת לוואי של חיים משמעותיים (ולא המטרה!). איך חותרים לשם בלי ליפול?

3

4 המשאב היקר ביותר: זמן

זמן הוא המשאב היקר ביותר; זמן שהלך לא יחזור, לא משנה כמה תהיו מוכנים לשלם. אבל מתי בפעם האחרונה הקדשת זמן למחשבה על הזמן שלכם ואיך אתם חיים אותו?

4

5 איך נחליט? איך תקבלו החלטות מאושרות, הגיוניות ומהירות יותר?

אלפי החלטות כל-יום. מה קורה לנו בצומת ההחלטה ולמה עדיף לצאת ממנה, ומה? איך נקבל החלטות בצורה בריאה, מהירה, הגיונית וגם - מאושרות יותר?

5

6 לנצח את הדחיינות: איך להפסיק לדחות למחר?

אנחנו דוחים, ומתחרטים. ואחר כך שוב, דוחים, ו... מתחרטים. אז איך מתחילים לעשות היום את מה שהתרגלנו לדחות למחר?

6

7 המבקר הגדול ביותר: איך להתמודד עם ביקורת עצמית?

אנחנו המבקרים החמורים ביותר של עצמנו. כמה שאנחנו מנסים, אנחנו עדיין לא מספיק. איך מתמודדים עם ביקורת עצמית, מגלים קולות מיטיבים ונהיים טובים יותר (לעצמנו)?

7

8 אני רוצה להיות שם! איך להתגבר על הפחד מהחמצה (FOMO) וליהנות ממה שיש?

למה זה תמיד נראה כאילו משהו טוב יותר, מצחיק יותר, מהיר יותר, מתרחש במקום שאנחנו לא נמצאים בו עכשיו. איך מתגברים על הפחד מהחמצה?

8

9 חוסן נפשי: איך להגיב בגמישות למציאות משתנה?

לחיים יש נטייה כזאת לשמוט לנו את הקרקע מתחת לרגליים, דווקא ברגעים הכי לא צפויים. אילו מיומנויות יעזרו לנו לקום על הרגליים, להתגמש, ולהתמודד טוב יותר?

9

10 כוח העל שלי: שלום חוזקות להתראות חולשות

"יש לך פוטנציאל... אבל!". למה תמיד יש אבל? אנחנו מנסים לתקן את מה שאין, שחסר. מה יקרה כשנגלה ונשתמש במה שכן עובד, מחזק ומחייה?

10

11 המדע המופלא של האושר: 3 הרגלים של אושר כבר מהיום

אנחנו מחכים לאושר והוא, לא בא! אילו הרגלים קטנים מתגלים במחקר כמגבירים את האושר שלנו (אבל הפעם, לאורך זמן)?

11

12 מיינדפולנס: לתרגל את המוח להיות מאושר

חרטות על האתמול, דאגות על המחר, והמוח לא נח לרגע. ומה יכול להציע לנו העכשיו? איך נחזור לרגע הזה, נקבל אותו ונתחיל לחוות את החיים אחרת?

12



לקוחות מספרים



משה סעדו זאדה, עו"ד, הרצוג פוקס נאמן

ההרצאה בנושא קבלת החלטות מעשירה ומאירת עיניים. יהודית מעבירה את התכנים בצורה נעימה, קוהרנטית ומעניינת תוך שהיא מספקת טיפים וכלים מעשיים לתרגול התכנים. שיתוף הפעולה עם יהודית היה מעולה, גם ברמה הטכנית וגם בבחירת הנושא. לאחר ההרצאה, השיבה על שאלות מהקהל. ניכר היה כי הדברים מתבצעים מתוך תחושת אכפתיות, שליחות ומקצועיות. אנחנו ממליצים בחום רב על מפגש עם יהודית.



מרכז צעירים נתניה

אהבנו מאוד את ההרצאה "לא רציונלי ולא מקדם", התוכן ברור ומלווה בדוגמאות רבות, רלוונטי ומותאם. הרצאה מומלצת מאוד, מעניינת ויישומית. מועברת באופן מעניין ביותר!

L'ORÉAL®



WIX



KALTURA

hfn HERZOG FOX & NEEMAN LAW OFFICE



FORNOVA



סיגל כהן, מנהלת אגף פיתוח משא"ן והדרכה, בזק

אל התכנים המשמעותיים של יהודית נחשפתי דרך אחד הפודקאסטים המצוינים שלה. כשפרץ משבר הקורונה פנינו אליה כדי לייצר תוכן ייעודי לעובדי החברה. יהודית נרתמה בזמן אפס, בגמישות מלאה ובנועם. ההרצאה שנשלחה לעובדים במקוון זכתה לשיתופים ומשובים מצוינים! יהודית מייצרת פרקטיקה סופר חשובה, ישימה, מלאה בווייב מדויק ומבוססת מחקרית בתחום הפסיכולוגיה החיובית, אך לא רק. תודה רבה!



מייק ודליה פרימן, הרצאה פרטית

ההרצאה פתחה לנו צוהר חדש לאופן קבלת ההחלטות שלנו. יהודית העבירה את ההרצאה בצורה רהוטה, מעניינת ומעשירה. כולם מאוד נהנו וכתבו חוות דעת טובות. תודה רבה!



עדי אוצ'ניק, HP

תודה על הרצאה מהנה ומעשירה, העובדים מצאו אותה מעניינת ורלוונטית לחייהם האישיים והעסקיים. נהנינו להקשיב לתוכן התאורטי ולדוגמאות מהחיים. בתום ההרצאה, היה לנו הרבה חומר לשיחה, ופיתחנו שיחות עומק על האופן שבו אנחנו לוקחות החלטות ועל החלטות חשובות שכדאי שתילקחנה בהקדם.

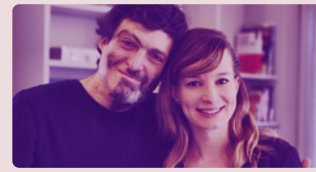
רוצים להתרשם?



הרצאה קצרה איך תקבלו החלטות הגיוניות ומאושרות יותר?



הרצאת TED תפסיקו לחכות לאושר, תצרו אותו



חושבים טוב, פרק מצולם מה נוכל ללמוד מן אריאלי על מוטיבציה?



חדשות הבוקר עם ניב רסקין איך פגיעות תשפר לכם את מערכות היחסים?



חדשות הבוקר עם ניב רסקין איך נפסיק לדחות למחר?



חדשות הבוקר עם ניב רסקין איך נקבל החלטות שיעשו אותנו מאושרים יותר?

כדאי לדעת עלי

- **השכלה:** בוגרת לימודי פסיכו-ביולוגיה (מדעי המוח) באוניברסיטה העברית ירושלים, מחקר נוירו-פסיכיאטרי הכולל פרסום מאמר אקדמי. בוגרת התכנית לאימון פסיכולוגי באוניברסיטת תל אביב. בוגרת המסלול ללימודי CBT (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי) באוניברסיטת חיפה.
- **מנהלת מקצועית** של המסלול ללימודי פסיכולוגיה חיובית בתכנית להב לפיתוח מנהלים, אוניברסיטת תל אביב.
- **ניסיון בליווי מאות תהליכי שינוי אישיים**
- **יוצרת הפודקאסט "חושבים טוב - שאלות ותשובות על פסיכולוגיה":** למעלה מ-100 פרקים עם מגוון מומחים, חוקרים ואנשי אקדמיה בנושאי פסיכולוגיה ו-well being, מעל 100K הורדות בחודש.
- **כותבת הספר ורב המכר "חושבים טוב - להעז לחיות את החיים המתאימים לך"** שנמכר ביותר מ-30,000 עותקים מאז צאתו בספטמבר 2020.
- **זכייה במקום הראשון בקטגוריית לייף-סטייל בתחרות "פודקאסט השנה"** של עיתון גיקטיים לשנת 2019 ולשנת 2020. זכייה בקטגוריית "רוח ונפש" בתחרות ה"פודקאסטיה" של עיתון מעריב ל-2020.
- **בעלת הטור הקבוע "על פסיכולוגיה חיובית ואושר"** במדור הבריאות של עיתון הארץ מאז 2016.
- **בעלת קבוצת היישום הגדולה ליישום פסיכולוגיה חיובית בפייסבוק,** 30K רשומים.

מוצרים נוספים

הספר

רב המכר "חושבים טוב" | להעז לחיות את החיים המתאימים לך

אנחנו מחכים לאיזה רגע. כשהוא יגיע – ואין לנו ספק שהוא יגיע – נוכל לחיות את חיינו באמת. רק אז נוכל לעבוד בתחום מעניין באמת. לבלות עם מי שאוהבים. למצוא זמן גם לעצמנו. זה הרי יקרה. מתישהו. אבל לא היום, אלא בעתיד. אולי. אבל מה יקרה אם נפסיק לחכות ונתחיל לפעול?

באמצעות כלים מעשיים, דוגמאות והמחקרים האקדמיים החשובים ביותר בתחום הפסיכולוגיה החיובית, מזמינה יהודית כץ את הקוראים למסע; לבחינת מה שחשוב, לקבלת החלטות ולדרך יצירתית לשינוי והתגברות על פחד.

הספר יצא בספטמבר 2020 בהוצאת מודן, נמכר ביותר מ-30,000 עותקים והפך לרב מכר.



פודקאסטים מיוחדים לארגונים

מכופתרים בטרנינג | איך לעבוד טוב מהבית?

“מכופתרים בטרנינג” היא סדרה של 4 פרקי פודקאסט קצביים ומגובים במחקר. יחד שוחחנו, מלי אלקובי ואני, על המצב העתידי-מדי אליו נקלענו.

כל פרק נמשך כ-25 דקות ומקיף סוגיה אחרת:

1. סמוך עלי - איך לבנות ולשקם את האמון בין עובדים ומנהלים?
2. מעבירים לטורבו - איך להעלות את הפרודוקטיביות?
3. לשם מה כל זה? איך למצוא משמעות ולהתחבר אחד לשני מרחוק?
4. מה איתי, מה איתי, מה איתי? איך לזכור שיש לנו חיים ולשמור על איזון מהבית?



מזנקים בעלייה | איך להתפתח בעבודה?

“מזנקים בעלייה” היא סדרה של 3 פרקי פודקאסט פרקטיים, קומפקטיים ומגובים במחקר. יחד צללנו לתוך שלוש אסטרטגיות קריטיות שיעזרו לכם להוציא את המיטב. כל פרק נמשך כ-25 דקות ומקיף סוגיה אחרת (כולל שיעורי בית, מהסוג הטוב):

1. כוח העל שלי - איך נגלה ונשתמש בחוזקות שלנו?
2. פורצים גבולות - למה לנסות דברים חדשים (בעבודה)? ואיך עושים את זה גם כשאף אחד לא ביקש?
3. עניין של ערך - איך הופכים “מיתוג עצמי” ממילה גסה לקשר משמעותי בארגון?



עוד לקוחות מספרים



ענבל בר סיני, Allscripts, המדע המופלא של האושר

תודה רבה על הרצאה מעניינת ומעשירה. הייתה נוכחות יפה ואין לי ספק שמי שהגיע הרוויח. באופן אישי התחלתי לתרגל אתמול עם ילדי את הכרת התודה, נראה לי שזה יהפוך לטקס קבוע בארוחת הערב.



עופרה חביב, צוות רפואת עיניים, ביה"ח הדסה עין כרם, לחסן את הנפש

יהודית יקרה, בתקופה מאתגרת זו של מתח וחוסר ודאות בעבודה, בפרט בבתי חולים, נהנינו מאוד מהרצאה מעניינת ומעשירה בנושא חוסן נפשי. יתרה מכך, זכינו לקבל מספר כלים פשוטים ויעילים להפוך את ההתמודדות היומיומית לקלה, נעימה וחיובית יותר. הצוות נתן משוב מצוין על ההרצאה ואנו מודים לך על המקצועיות והנעימות.



טל ברון, מובילאיי, מוטיבציה - מה מניע אותנו?

כבר יותר מחצי שנה שהקורונה כאן, אנחנו עובדים מהבית ומושפעים מהמצב. אירחנו את יהודית כץ לשיחה על מוטיבציה בעבודה - איך ניתן לשמר אותה כשגורם חיצוני או סיטואציה שנכפתה עלינו משפיעים על חיי היום יום שלנו. הזמנו את העובדים לעצור, להתבונן ולחשוב איך אפשר לעבוד טוב יותר ולחיות טוב יותר, יהודית נתנה לנו כלים שיעזרו לנו להגביר את המוטיבציה ולצאת מהתקופה הזאת חסינים. תודה על הרצאה פרקטית ומעוררת השראה.



דניאל טאבין רותם, Redis Labs, לחסן את הנפש

יהודית העבירה הרצאה סוחפת ומעניינת על היכולת לייצר חוסן נפשי בתקופה שזה הנושא הכי בוער ומתבקש. היכולת שלה להעביר תכנים אלו לקהל כה מגוון הייתה מדהימה, ההרצאה הייתה מחזקת, עניינית ופרקטית! העובדים תרגלו, שיתפו ויצאו מחוזקים אחרי 60 דקות. תודה לך יהודית, ניפגש שוב.



תמר לוצאטו, קבוצת לוצאטו, המדע המופלא של האושר

יהודית הגיעה להרצות לצוות שלנו על מדעי האושר והפסיכולוגיה החיובית. הרצאה מעניינת, מעשירה ומעוררת השראה. בתור ארגון שעוסק בקניין רוחני שרגיל למצוא פתרונות לבעיות ביומיום, הבנו שאמנם אין לאושר "פטנט", אבל בהחלט אפשר לשנות הרגלים כדי לחוות אושר בצורה טובה יותר. תודה רבה על חוויה מרוממת, בייחוד בתקופה זו!