

# רִהְוָדִית בָּאַז

## פסיכולוגיה חיובית ביוםיום

### נעימים מאוד,

אני רוצה לעזרת אנשים לחיות חיים טובים ומלאים יותר בעדרת בלים ורעיונות שבאמת עובדים. אני ידנית, יועצת, מאמנת ומרצת. אני מתחילה בתחום הפסיכולוגיה החיבוטית ופסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר.

הכל תחיל בשוחesity לראשו לפסיכולוגיה החיבוטית (המחקר על השגשוג האנושי) וחשבתי – למה לא למדנו "איך לחיות" כבר בכיתה א'? מאי אני מקדישה את הזמן שלי בדיק להזה. למדתי פסיכו-ביולוגיה (מדעי המוח) באונ' העברית, ערכתי מחקר במעבדה לנירופסיכיאטריה בב"ח הדסה עין ברם, למדתי אימון פסיכולוגי באונ' ת"א וטיפול קוגניטיבי התנהגותי באונ' חיפה. אבל האמת, שאני לומדת הבי הרבה בלבד.

ביוםיום אני מרצה ומעבירה סדנאות בפחים אבל גם בגוגל ובצבא. בפגישות אחד על אחד אני עוזרת לאנשים לעצב את חייהם: לשנות הרגלים, להתגבר על פחדים או לשפר מערכות יחסים. אני מקדישה את "חובבים טוב", פודקאסט על פסיכולוגיה (מעל K150 הורדות בחודש) עם אוזחים נהדרים כמו דן אריאלי, עינת נתן ועוד נפלאים אחרים. בספטמבר 2020 הספר הראשן שלי יצא לאור "חובבים טוב" – להעדר לחיות את החיים המתאים לך". הוא הפך במהרה ל"רב מכבר" ונמכר במעט ל-55,000. חוץ מזה אני בותבת באופן קבוע בעיתון הארץ, וגם מנהלת את קבוצת היישום הגדולה "חובבים טוב" – שאלות ותשובות על פסיכולוגיה" (K45 חברים).



### אני פה, בוואו נדבר

#### אתר

[www.judithkatz.me](http://www.judithkatz.me)

#### טלפון

טלפון: 050-5260526

#### מייל

hi@judithkatz.me

"בஸבר הקורונה פרץ יהודית הייתה בין הראשונות שפנינו אליה כדי לייצר תוכן לעובדי החברה. יהודית נרתמה בזמן אפס, בغمישות ובונוע שמקף את התבנינים שהיא מקדמת. ההרצאה דכתה לציפיות רבות, לשיתופים ומשובים מצויינים! יהודית מייצרת פרקטיקה חשובה, ישמה ומbossת מחקרית בתחום הפסיכולוגיה החיבוטית, אך לא רק. תודה רבה!"  
**סיגל כהן, מנהלת אגף פיתוח משא"ן והדרכה, בזק**

"הרצאתה של יהודית בנושא קבלת החלטות הייתה מעשרה ומאירה עינינו. לאחר ההרצאה יהודית המשיכה להשיב על שאלות והיתה דמינה לקבל משוב מהקהל. ניכר היה כי הדברים מתבצעים מתוך אכפתiot, שליחות ומCKERות. אנחנו ממליצים בחום רב על מפגש עם יהודית"  
**משה סעדו זאדה, עו"ד, הרכז פוקס נאמן**

"יהודית העבירה הרצאה מרתקת ופרקטית על החשיבות של משוב חיובי ועל היכולת למצות את העוצמות שלנו על מנת לקדם הצלחה. הרצאה קיבלה פידקים נהדרים מכל הנוכחים, יהודית הייתה דמינה לשאלות והתאמינה את התוכן לצרכים הספציפיים שלנו. היה נחר! מומלצת בחום!"  
**הילי בצלאל, מנהלת פיתוח ארגוני, קלטורה**

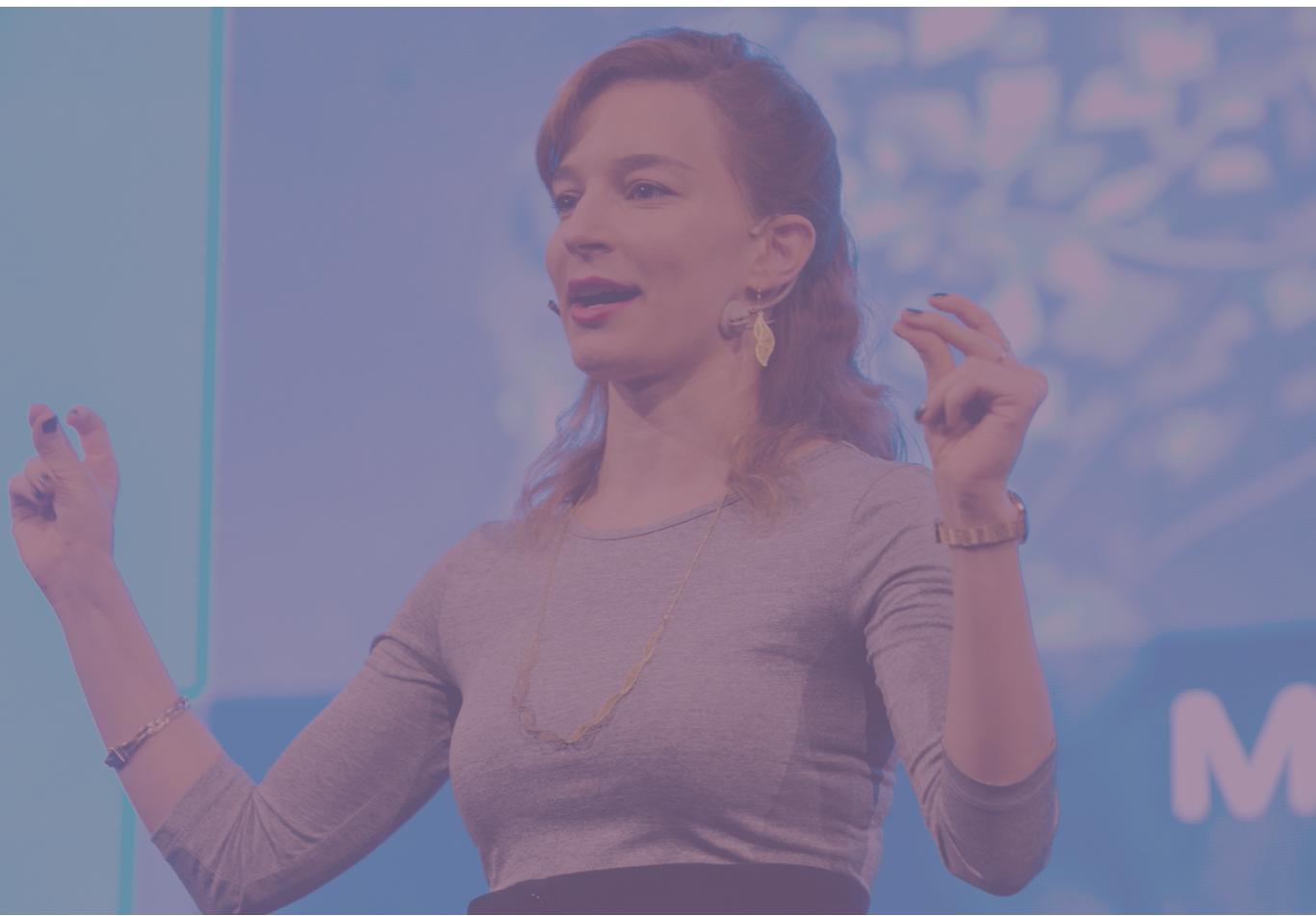
### המלצות

### לקוחות מספרי

# הii, מה תמצאו באן?

\*לחצו עלי כדי לקפוץ לשם

mbet ul. נושאים להרצאות וסדנאות בפיירוט. צלילה לתוך תכני הרצאות והסדנאות ויש גם הרצאות **ऋצניות**. למי שמחפש חטייף תוכן. רוצים להתרשם עוד? הקלטות שייעזרו להתרשם ועוד עובדות שבdae לדעת עלי. מה **לקחוות מספרים?** המלצות, חוותות וחווות דעת יש גם ספר ועוד מוצרי **מעניינים**. בהמשך להרצאה, מתנות לעובדים, ויוזמות מיוחדות. **אוקי במה זה עולה?** מחירן לפעילויות ומוצרים



# הרצאות וסדנאות

\*לחצו על הנושא שמסקרן אתכם כדי לקרוא עליו עוד

## רוצחים שינוי

איך לעשות שינוי אמיתי ומבפנים, צעד צעד

שינוי הוא לא דבר קל – אבל בשuibנים אותו הוא הופך לאפשרי, וגם אותנו לאנושיים יותר. היכולת להשתנות היא היכולת שלנו לנתק את הספינה. איך מפזרים התנגדות לשינוי ואיך מתחילה בתוכס? איך קמים מניפולות ואיך בונים הרגלים שיחזיקו לארוך זמן?

## לא רציוני ולא מקדם

על מחשבות מעכבות וסקט נפשי

”אנחנו לא רואים את העולם בפי שהוא, אנחנו רואים אותו בפי שאנחנו“. אם כך, אולי לא כדאי להאמין לבכל מחשבה? איך מזהים מחשבות תוקעות, הורסות, ולא הגיוניות בעלייל? איך אפשר להפוך את הקול בראש למאוזן יותר?

## FREE YOUR MIND

איך לחסן את הנפש?

איך מסתגלים לשינוי? מחסנים את הנפש. לא חיסון של קופת חולמים. בזה עדין אין. במקום, יש תרגול אפקטיבי. איך לחיות חיים יציבים וגמישים גם בשחמציאות רחוכה ממה שקייינו? איך, אfin, עובד?

## מיינדפולנס

להתרגל את המוח להיות מאושר

המוח האנושי נודד – מציג מחרשות על האטמול לפחדים מההחר, ומפספס את מה שקורה ממש עבשו. ומה המחיר? מרדף בלתי פוסק ופספוס של החיים עצם. הבירו את עולם המיינדפולנס – איך להיות נוכחים יפחית חרדה ויגביר אושר?

## המדד המופלא של האווער

ואיך להשתמש בו לחיים טובים

בולנו רוצחים להיות מאושרים יותר, אך האם אפשר להגביר אווער לארוך זמן? האם מה שאנחנו מקווים שישב לנו אווער אכן מספק את הסchorה? מה זה בכלל אווער, איך מפסיקים לחכות לו ומתיילים לפעול?

## איך נחליט?

איך תקבלו החלטות הגיוניות ומאושرات יותר?

במה לעבד? עם מי להתחנן, איך למען השם, בוחרים ארכות צהרים? אףוי החלטות בכל יום, אבל מה קורה בצוות ההחלטה ומדוע כדאי לצאת משם, ומהר? איך נקבל החלטות בצורה בריאה והגיונית יותר? ואיך, על הדרכ, גם נהיה יותר מאושרים?

## כוח העל שלי

שלום חוזקות, להתראות חולשות

החזקקה מחזקת, החולשה מחלישה. במה להטמא? במה פעמים ניסיתם לתקן את כל מה שאותם לא? מסתבר שלזהות ולטפה את מה שבן עובד מקפץ את ההישגים, המוטיבציה והאושר. איז איך מזיהים חוזקות? ואיך משתמשים בהן כדי להשתפר, אפילו אם שקהה?

## תעשו לכם הרgel

על יצירתי הרגלים ושינויו

הרגלים שלוטים על 47% מהפעולות שלנו. וזה כל בר הרבה, שבכדי לנו לעצור ולבדוק, איך הרגלים שלנו מעצבים אותנו ואיך נוכל לעצב אותם מחדש. והפעם, איך עושים שינוי שבאמת מחזק לארוך זמן? (כן, אנחנו יכולים!)

## אנשים מחפשים משמעות

משמעות בעבודה או עובדה עם משמעות

העובדיה היא חיינו. היא נותנת לנו ערך, מוטיבציה ומשמעות. אבל מה קורה כשהיא לא מספקת את הסchorה? כשהיא לא נותנת ורך לוקחת? למה בכלל לך בוקר? איך יוצקים משמעות, וגם: איך הארגון יכול להציל את המצב.

## לנצח את הדחינות

איך לעשות היום במקום לדחות למחר?

מדוע אנחנו דוחים ומתחררים פעם אחר פעם? איך מתחלים לעשות היום את כל מה שהרגלנו לדחות למחר? אולי אנחנו מרגישים שאנו נפשוט באלה. שאי אפשר להילחם בדעות. שעדייף מחר. חדשות טובות: אפשר להתמודד. אפשר עבשו.

## להתעשר בדקות

איך לנצל את הזמן כדי לגרום לעצמי לקרות

איך יכול להיות שאנו קמצנים עם בסוף אבל נדברים בזמן? בסוף בא ובאותה מידת הולך אבל הזמן שעבר, פשוט נגמר ולא יחזור. איך נשים בדברים החשובים באמת? איך להספיק לעשות יותר – בפחות.



# מיינדפולנס

לתרגל את המוח להיות מאושר

סדרה

הרצאה

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

## תאcls, מה בפגש?

- נלמד מה קורה לנו במוח ואיך זה קשור לאושר שלנו
- נצליח להטיל ספק בספק, לא לחשב באוטומט
- נתרgal מיינדפולנס בדרכים מגוונות
- נהייה בכאן ובעכשו

אנחנו יוצרים עמוסים. עייפים. לחוצים. זה לא טוב.

הגיע הזמן להאט. הגיע הזמן למיינדפולנס.

הבודהיסטים חים את זה כבר אלפי שנים, ובଉורים האחרונים המיאנדפולנס מתפשט גם למערב. מעבדות המחקר ברחבי העולם חושפות שלתרגול מיינדפולנס יש השפעות מריהיבות 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 מכוננים את תשומת הלב שלנו לכאן ולעכשו. בסקרנות ולא 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.

# רוצים שיבוי

איך לעשות שינוי אמיתי ומבפנים, צעד צעד

סדרה

הרצאה

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

אבל האם אנחנו מסוגלים לזה? להחליט איך להתנהג, بما להתמקד,  
וכיצד לבנות את הזמן?

הינו רוצים לומר ש"כן, בטח", אבל אז החיים מראים לנו שהוא אחר.  
קשה יותר לקום מהספה ממה שדיםינו.

از למה אנחנו כל כך מתנגדים לשינוי? מה יקרה אם נכיר את  
המנגנונים המעצבים שינוי? על אילו דושות חכם לחוץ ואייפה כדי  
לשחרר? מהו שינוי יציב?

שינוי יציב מעverb בתוכו בליל של מוטיבציות, הרגלים, גישות, רגש  
מתפרק ותനון קפדי. והוא בעיקר דורש מאייתנו, מדי פעם, מקום על  
הרגלים, לנער את האבק ולהתחלילשוב.

שינוי הוא לא דבר פשוט - אבל כ舍מיינים אותו הוא הופך לאפשרי  
יותר, וגם אותנו לאנשים יותר.

במפגש הקרוב נצלול יחד לתוך הפסיכולוגיה של השינוי. נלמד  
מהמחקר, מהטיפול, מאנשים מעוררי השראה ונאסוף הוראות הפעלה.  
נתחילה מהתחילה. מצומת ההתלבשות. נמשיך להחלטה. לצעדים  
הראשוניים והכי חשוב (ומאתגר) - לשימור לאורך זמן.  
יחד ניצור מפתח דרכים פרקטית וمبוססת לתהילין הסבור.

# המדד המופלא של האושר

ואיך להשתמש בו לחיים טובים יותר

סדרה

הרצאה

אני מאושר. ואת מאושרת. כשחובבים על זה: יש לך דירה מהממת, זוגיות נהדרת וכلب חמוד. ומכונית, אחליה מכוניות! וכולם בריאות עצמם. כן, הכל טוב, אני מאושר.

אז למה אנחנו מרגישים תמיד שמהו חסר?

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

## תאכטס, מה בمفגש?

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

אד אנחנו מסמנים אותו ביום. כשאגמור את המבחן אהיה מאושר. כשאקבל את הקידום, אהיה מאושרת. אם רק תהיה לי חברה אהיה מאושר. כשיולד לי ילד אהיה מאושרת. אנחנו מחייבים לאושר. וכך 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 החיבית, שחוקרת את השגשוג האנושי, שואלת מה-CN עובד ואיך אפשר לטפח את מה ששוביל לתחושים אושר. והכי חשוב, היא מלמדת איך, בעזרת תרגול יומיומי פשוט, נוכל להיות מאושרים יותר.

מסתבר שchipshnu אושר במקומות הלא נכוןים, שכחנו את הפעולות הפשוטות, הקטנות, את הריגעים האמיתיים של החיים. שכחנו כמה מילים קטנות כמו תודה, סליחה ואני אוהב אותך מביאות אושר כאן ועכשו.

אין מה לרדוף אחרי האושר. אין. צריך לטפח אותו, בפעולות קטנות. בהרגלים קטנים: למד את המוח ליהנות ממנו שיש, לא רק להתלונן על מה שאין. להקדיש זמן למה שהוא באמת. בשבייל الآخر. לזכור לעזר לריגעים קטנים של שקט.

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

# לא רצינלי ולא מקדם

על מחשבות מעכבות וסקט נפשי

סדנא

הרצאה

## תאcls, מה בمفגש?

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

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

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

אנחנו סובלים ומיצרים סבל כשאנו לא יכולים לכל האפשרויות וכל הדריכים החלופיות. אנחנו סובלים כשאנו מושכים מראש שאפשר. שלא נצליח. אוסף הפרשניות ישפיע על כמה ננסח, איזה סיכון ניקח ואיך נרגע לאורך כל הדרך.

ובכן, אנחנו יכולים. אנחנו יכולים להיות מחשבות מדיקות שאספנו לאורך השנים.

אנחנו יכולים להתמודד איתן, להטיל בהן ספק, להיפטר מהם. אנחנו יכולים להפעיל וישראלים: לנחות את זוגיות המשקפיים שלנו. וכך להרצתה כדי ללמידה איך המחשבות והפרשנות של כל אחד מאיינו יאפשרו לנו לחיות חיים טובים יותר.

# איך נחליט?

איך תקבלו החלטות הגיוניות, מהירות ומאושرات יותר?

סדרא

הרצאה

עם מי אתחtan? איפה אגור? במה אעבד? וכמובן ההחלטה הנוראית מכולן - מה להזמין לארות צהרים? תגידו שלום להחלטות שלנו. הן מגיעות בכל הגדים, הצורות ובעיקר - בנסיבות עתק.

## תאcls, מה במפגש?

- נזהה את הטוית שגורמות לנו להתנגד בחושר היוגון משועע (ואיך מתגברים עליו)
- נבין את סגנון קבלת החלטות שלנו (ואת השלכה שלו על חיינו)
- נלמד איך להתמודד עם קונפליקט פנימי
- נתחיל לניהל את החלטות שלנו במקומות שהן ינהלו אותנו

ההחלטות שנתקבל בכל רגע יקבעו מה נעשה, איך נחיה, ותאcls - מי נהיה בסופו של דבר. ואם זה לא מספיק קשה, אנחנו נאלצים לפעול במרחב עווייתי: חוסר ודאות, רגש מול שכל, רعب, שעמום, עיפות (מתי ניסיתם לאחרונה לחשב אחרי ארות צהרים? טיפ ממן: אל תנסו), לחתים מהסבירה, השוואות בלתי פוסקות, להיות בכאן ובוכשיו, להיות בשם ואחר כך.

חוץ מזה, אנחנו גם רוצים לנצח אבל עוד יותר מפחדים להפסיד, רוצים להסתער קדימה אבל גם מפחדים מהיום שבו נביט לאחרור נתחרט. וכשהכל כל כך מסובך לנו, מה הפלא שאנו שונאים להחלטת?

וז איך, למען השם אפשר לקבל החלטות טובות? ובכן, החדשנות הטובות הן שאפשר!

מה מייחד את האנשים היכי מצלחים בעולם? (וזה קשור להחלטות) מהם העקרונות הפשוטים והחכמים שלהם, איך גם אנחנו יכולים? לאילו מרכיבות מחשבתיות אנחנו נופליםשוב ושוב? (בכל גיל, בכל שלב) מה אומרת عليك דרך קבלת החלטות שלך? האם בכלל אפשר להיות מאושרים כשמקבלים ככה החלטות? איך ליישב את הקונפליקט הפנימי שרצה דבר והיפוכו?

לפני הכל, כל מה שאתם צריכים, זה להחליט להגיע להרצאה ולהחליט להתחל לקלול החלטות הגיוניות ומאושرات יותר.

# Free Your Mind

איך לחסן את הנפש?

סדרה

הרצאה

## תאכליס, מה בפגש?

- נבון איך מאמצים גישה בריאה להתחמodoreות עם קשיים
- נלמד איך המוח שלנו מבלייט את השילוי ומתעלם מהחיבובי
- נגלה איך רגעים קטנים ויפים יגנו علينا בשעת משבר
- נאמץ כלים פרקטיים לחיסון הנפש

חיסון מגן עליינו במפגש המפוקפק עם חיידק. הוא מאפשר לנו להמשיך כרגע. לא לעצור. לא לפחד. לא להיכנס לסגר. אבל יש דברים שקצת יותר קשה להשיג את החיסון:Nגדם: חוסר וודאות, דאגות כלכליות, שינוי לא צפוי. לאלה, אין חיסון. פשוט אין. לא תוכל ללכט לקופת חולמים, לחת מסטר, לקבל דקירה קטנה ולגמר עם זה. במקרים האלה - אין זריקה שתעשה לכם את העבודה.

ליכולת שלנו לזכור ולהמשיך אחרי פיטורים, גירושים, פרידה או אבדן, קוראים "חיסון נפשי". חיסון הוא כושר ההסתגלות לשינויים פתאומיים (קורונה, זוכרים?); היכולת לנוהל את עצמנו בקורס רוח, גם כשהעולם מעמיד אותנו בבדיקה. חיסון נפשי מאפשר לנו ללקק את הפצעים ולהמשיך עם מינימום צלקות. החיסון הוא גם המשקפים שדרכם נתבונן בעולם, הנכונות שלנו להכיר ברגשות ויתר מכל - הוא הפעולות שנעשה דה פקטו כדי להשפיע על חיינו. את היכולת המופלאה הזאת, אי אפשר להעריך בתיאוריה. היא מתגלה רק בזמן אמיתי, כשהחווים פשוט קוראים לנו ללא זהה ואנחנו עוסקים בדברים אחרים. למרבה המזל, חיסון נפשי הוא לא צבע עיניים. אפשר לשנות אותו. לאמן, לטפח, להגמיש, לחזק אותו. אפשר להתחילה עכשו.

בהרצאה פרקטית וمبוססת מחקר נצלול לתוך שאלות מהיוםים של כולנו: איך זה ש כדי לחסן את הנפש צריך להכיל ולקבל את החולשה, איך יוצאים מהסרט בראש לכוא ולבכשו - ומתמודדים.

# אנשים מחפשים משמעות

משמעות בעבודה או בעובדה עם משמעות

## תאcls, מה בפגש?

סדרנא

הרצתה

- נפץ את חידת המשמעות
- נגלה את שני הגישות המרכזיות שיעזרו לנו למצוא משמעות
- ניצוק בעצמנו משמעות לתפקיד וນברר איך להעניק משמעות לאחרים
- נלמד איך אושר ומשמעות משפיעים זה על זה
- נחשוף את הטעות הקשה ביוטר בחיפוש אחר משמעות?

משמעות היא חידה מסובכת. היא המשגה החמקמק הזה שיכول לגרום לנו לקפוץ מהמיתה בשמחה או לא לצאת ממנה בכלל. איך זה שרפואה יכולה להרגיש חוסר משמעות בעובדה בעוד המנחה לידה מרגישה תחושת שליחות? האם האדם מחפש משמעות או יוצר אותה? כיצד ארגונים יכולים להעניק לעובדים משמעות גדולה, ואיך הם יכולים 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 מחייב. אנשים יסכמו את חייהם כדי להציל אחרים, אפילו זרים גמורים. הורים ממותרים על הכל - החגיגות, החופש, השינה - כדי להכנס לחייהם יצור רועש ותובעני חמוץ בחיתולים ריחניים.

המשמעות גורמת לנו לעשות דברים גדולים. משמעות היא תכלית. היא סיבה למקום בוקר. ויקטור פראנקל אמר עליה שהוא "הדחק העמוק ביוטר של האדם". משמעות היא שהצילה את חייו.

בהרצאה נחקרו איך אנחנו מוצאים משמעות: איך כדאי להציג תחושת משמעות לעמיטים ועובדים גם: מה צריך לעשות כש敖בדת לנו תחושת משמעות.

# בוח העל שלי

שלום חוזקות, להתראות חולשות

סדנא

הרצאה

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

וכדי להיות כאלה מושלמים, צריך לצאת למירוץ. למרדף. לצבור כמה שיותר יכולות, להוביל בכמה שיטות תחומיים, להעתיק את מה שעובד עבור המצלחים ביותר. להיות הכי טובים. בהכל. ולא לשוכן להתמקד בכל מה שדפק בנו ולתקן לתקן לתקן.

ЛОЖЬ НАСОЛНІ, ВІДБИХА МАДЖІД ЗМІН, щоб зрозуміти, що відбувається – ТАМ ІДІ НАХІДІТЬСЯ: ПРОДУКТИВНОСТЬ ВІДМІННА, ПРОДУКТИВНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНА, РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЧЛІВІВІСТІВ, ПРОДУКТИВНОСТЬ ВІДНОСІВ ДЛЯ АІНСПЕКЦІЇ.

ובכלל, זה לא עובד. כמה פעמים ניסית להיות יותר יצירתיות, לקרוא מאמר עד הסוף. כמה פעמים גילית שאולי השתררת, אבל רק קצת, וכנראה שלעולם לא תהיה באמת טובה זהה.

לעומת זאת, יש את מה שאנו כן טובים בו. מהם היכישורים המיוחדים שלכם? מה מקפיץ אתכם בשמה מהמייטה ומעניק לכם אנרגיה? רוב האנשים לא יודעים לענות על השאלה הזאת. רובנו פשוט עיוורים לעצמנו, למה שעושה לנו טוב, לתוכנות הכי חזקות שלנו.

הגיע הזמן להודות: אבא ואמא והמורה רוחמה פישלו. המחקרים מוכיחים מזמן: עבודה על החולשות שלנו לא הופכת אותנו למצוינים או מאושרים. מנגד, טיפול החזקות דועقا כן עושה את זה. מסתבר שאנשים מוצלחים גם מאושרים יותר מתחמקדים בחזקות שלהם, פשוט מזינים את החולשות הצדקה.

אז איך מוצאים את מה שכן עובד? איך מזהים את החזקות שלנו? בהרצתה נפתח את הראש לכיוון חדש, נפסיק להתישר לפי קרייטריון אחד, נתחיל להסתכל על עצמנו ועל הסובבים אותנו דרך חזקות, שיעזרו לנו לחיות חיים טובים, מאושרים ומשמעותיים יותר.

## תאcls, מה בפגש?

- נשחרר מעריצותה של המורה רוחמה
- ניפטר מתחפיסטות מזיקות על אושר, למידה והצלחה
- נברר מה הופך אותנו ל'יחודיים', מהם כוחות העל שלנו
- נלמד להנחות מהחזקות שלנו ולטפח אותן

# לנצח את הדחינים

איך לעשות היום במקום לדחות למחר?

סדרנא

הרצאה

כשאנשי מגיעים להרצאה על דחינים יש דבר שרק אני יודעת, והם לא; מה שקרה לפני הרצאה (חודש לפני, שבוע לפני, ובעיקר יומם לפני).

## תאכלס, מה בمفגש?

- נבין למה אתם דוחים, כמה אתם דוחים וכמה אתם לא לבד
- תבינו איך המומן הדchin עובד ולמה הוא צריך כדי לדחות פחות?
- תכירו את ההשפעות הפחות המוכרות של הדחינים
- תחשפו לכלי פרקטיים להתמודדות עם דחינים

שבועיים לפני כל הרצאה אחרית נמכרים כבר 200 כרטיסים. בהרצאה על דחינים - שבוע לפני - אף אחד לא קנה כולם. יומיים לפני - מעהו מתחילה לוזז. יום לפני - 110 כרטיסים. בערב הרצאה - מיליון הודעות, בקשות, אלתרנים, קומבינות - כי נגמרו הכרטיסים. מי מבקש? מי שהכי צריך את הרצאה - הדחינים שלא קנו, כי הם... דחינים.

דחינות קרונית פוגעת בביצועים, מוריידה לנו את הביטחון ובעיקר מרחיקה מאייתנו 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 ופישוט לא קרה; במטרות החשובות שצברו אבק כי בדיק ויצא פרק חדש בסדרה האהובה; בפחדים שעצרו אתכם מלhattmodd עם החלומות הגדולים באמת; ובעיקר - بماה שגורם למוח להגיד לנו כל יום מחדש "נו טוב... איז מחר".

נכיר את השיטות הći ויעילות מחקר הפסיכולוגיה, מדעי המוח והניסיון המעשי בשטח להתמודדות עם דחינים; הגישות העמוקות, המצחיקות ואלו שפשוט לא ישאירו לכם שום ברירה אלא לעשות. ועכשו.

# תעשו לבם הרגל

על ייצירת הרגלים ושינויי

סדרה

הרצאה

אתם קמימים בבוקר, מצחצחים שניים, מכינים כוס קפה, מתניעים את הרכב. כל זה קורה לכם באופן אוטומטי לחלוון. תכירו, אלו הרגלים שלכם, פעולות שעשיתם כל כך הרבה, שעכשו הן קורות עצמן. עכשו, אוסף הרגלים שלכם הוא "מי שאותם".

הרגלים הראשונים נשמעים קטנים, אבל הם מכתיבים 47% מהפעולות שלנו. זה כל כך הרבה, שכדי לנו לעצור ולבזק, איך הרגלים שלנו מעצבים אותנו ואיך נוכל לעצב אותם מחדש.

הרגלים הם אלה שדואגים לזרוק את הנעלאים בכניסה, להיכנס בשבלכם לכל אתרי החדשות. וזה לפיזבוק. וזה לאינסטוש. ואייכשהו, "בזכותם", תלכו לשון ב-0:01 בלילה בלי להבין איך זה שוב קרה. להרגלים יש גם צדדים נוספים: אמרנו כבר, הם מצחצחים לנו את השינויים. הם גם יסדרו לנו את החדר ויגידו שלום ותודה.

הרגלים הם נפלאים ונוראים מאותה סיבה בדיק: כל מה שלמדתם אותם לעשות, ייעיל או מזיק, הם פשוט יעשו. הם יכולים לעזור לכם לצלוח את הכנרת, לכתוב ספרים או לשמור את הזוגיות שלכם. אבל הם עלולים גם לגרום לכם להתר秘书 לסמנים, לרבות ימים שלמים מול הטלוויזיה, לאכול זבל ולהרבע מערכות יחסית.

אחרי כל זה, הרגלים שלנו לא באמת חייכים לשЛОט על חיינו. יותר מזה - אפשר להשתמש בהם כדי לעשות שינוי אמיתי, צזה שיחזיק מעמד, ויהפוך בהדרגה לטיעס האוטומטי החדש, שגם יביא אתכם אל היעד שאליו אתם רוצים להגיע.

## תאcls, מה בפגש?

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

# להתעשר בדקות

איך לנחל את הזמן כדי לגרום לעצמי לקרות

הרצאה

סדרנא

זמן הוא המשאב היקר ביותר. כן, יותר מכף. סוף אפשר להפסיד ואחר כך להרוויח. אבל זמן שעבר - לא. יחוור. לעולם. לא משנה בכמה עבודות תעבדו וכמה תרצו לא תצליחו להרוויח עוד שעת ביממה ולמרות זאת, אנחנו קמצנים בכף, נדיבים בזמן.

## תאcls, מה בפגש?

- נבחן איך הזמן שלנו מושקע ונקלט כלים פרקטיים לחיסכון בזמן במינימום לחץ
- נלמד לחשוב כמו מקצוענים: איך כדאי לנו את המשימות שלנו? איך כדאי להתחיל את היום?
- נגבש תפיסה חדשה לגבי הזמן ולמה כדאי להיות קנאים לו

מה אם נלמד לחשב על הזמן לפחות כמו שאנו חשבים על סף? האם אנחנו משקיעים במקומות הנכונים? איך חוסכים יותר זמן? האם אפשר להיות מיליוןרים של הזמן?

הסיפור אחורי ניהול זמן לא מתחיל בלחסוך עשר דקות בין הפגישות, או במשימה שהצלחתו לעשות תור כדי עמידה מייגעת בפקק מהאוטו. זו השאלה על איך אנחנו חיים, למה אנחנו בוחרים להקדיש את עצמנו. האם הבחירה בחיים שלנו מייצגת את סדר העדיפויות האמיתי שלנו?

רובנו חיים במרקם אחרי הלוי", דוחפים מהו לפה בין פגישות, רציהם לאסוף את הילדים וסגורים פערים בטלפונים בפקקים. והחלומות? התשוקות? אה, פשוט נבטיח לעצמנו שהנה, אוטוטו וגייע הרגע, בעוד שבוע או בעוד שנה, ממש פסעה קטנה אל מעבר הקשת, שם מתחילה הזמן כדי לעשות את מה שאנחנו חולמים להגשים.

**בפגש נלמד לחשב כמו מקצוענים:**  
למה יש השפעה אמיתיית על החיים או העבודה שלי? האם אנחנו אומרים "כן" מהסיבות הנכונות? מה יקרה אם נחליט שלא לעשות משהו?

איך הפכנו לאנשים שמעריצים מולטיטסקינג אבל גם משלימים על כך מחירים גבוהים? איך בתוך הניסיון להספיק כמה שיותר, ירינו לעצמנו ברgel ופיספסנו את הדברים שהגדנו חשובים ביותר? בואו להשיקע זמן בפגש שיחזור אליכם בריבית ויחסן لكم הרבה זמן אחר כך.



אונליין | 20 דקות

# הרצאות קצרנות

**לחוֹת את הַחַיִם שֶׁלך: האומץ לה התבונן, לפועל, ללמידה**  
מה יקרה אם נעד לבחון את החיים בעודם מתרחשים? נעד לעשות צעדים חדשים וגם נעד ללמידה  
מןנו? איך מעצבים את החיים המתאיםים למי שאנו?

**להסבירים להיות פגיעים: מפתח למערכות יחסים טובות**  
מה יקרה אם קשר ביןנו כשיפרד מהשריון, ונסבירים להיחשף? האומץ להיראות (גם עם הצדדים  
הזוחרים פחות), מתגלה במפתח מرتך לקשרים משמעותיים.

**פרדוקס האושר:** מדוּן המרדף אחר האושר מאמין אותו (ואיך לא ליפול לשם)  
כולם רוצחים אושר. אבל מסתברשמי שירדוף אחריו עלול למצוא דיבאון. אושר הוא תופעת  
לועאי של חיים משמעותיים (ולא המטרה!). איך חותרים לשם בלי ליפול?

**השיעור היקר ביותר: זמן**  
זמן הוא המשאב היקר ביותר; זמן שהלך לא יחזיר, לא משנה כמה תהיה מוכנים לשלמו. אבל מהי בפעם האחרונה הקדשת זמן למחשבה על הזמן שלכם ואיך אתם חיים אותו?

**איך נחליט? איך מקבלו החלטות מאושרות, הגיונית ומהירות יותר?**

**לנכח את הדחינות: איך להפסיק לדוחות למשך?**

אנחנו דוחים, ומתחרטים. ולאחר כך שוב, דוחים, ו...מתחרטים. אך איך מתחילה לעשות היום 6 את מה שהתרגלנו לדוחות למשך?

## **המבחן הגדול ביותר: איך להתמודד עם ביקורת עצמית?**

7  
אנחנו המבקרים החמורים ביותר של עצמנו. במה שאנו מנסים, אנחנו עדין לא מספיק. איך מתמודדים עם ביקורת עצמית, מגלים קולות מיטיבים וננים טובים יותר (לעצמנו)?

## **אני רוצה להיות שם! איך להתגבר על הפחד מהחמצה (FOMO)**

8  
למה זה תמיד נראה באילו שהוא טוב יותר, מצחיק יותר, מהיר יותר, מתרחש במקום שאנו לא נמצאים בו עבשו. איך מתגברים על הפחד מהחמצה?

## **חוון נפשי: איך להגיב בغمישות למציאות משתנה?**

9  
לחיים יש נטייה בדעת לשוב לנו את הקruk מתחת לרגליים, דווקא ברגעים הבי לא צפויים. אילו מיזמיות יעזרו לנו לזכור הרגליים, להתגמש, ולהתמודד טוב יותר?

## **בוח העל שלי: שלום חזקות להתראות חולשות**

10  
"יש לך פוטנציאלי... אבל!". למה תמיד יש אבל? אנחנו מנסים לתקן את מה שאין, שחרר. מה יקרה בשנוגלה ונשתמש במה שבן עובד, מחזק ומהיה?

## **המדע המופלא של האושר: 3 הרגלים של אושר בבר מהיום**

11  
אנחנו מحبיכם לאושר והוא, לא בא! אילו הרגלים קטנים מתגלים במחקר במגבירים את האושר שלנו (אבל הפעם, לאורך זמן)?

## **מיינדפולנס: לתרגל את המוח להיות מאושר**

12  
חרשות על האתמול, דאגות על המחר, והמוח לא נח לרגע. ומה יכול להציע לנו העבשו? איך נחזור לרגע הזה, נקבל אותו ונתחיל לחווות את החיים אחרת?



# לקוחות מספרים

★★★★★  משה שעדו זאדה, עו"ד, הרצוג פוקס נאמן

ההרצאה בנוושא קיבלה החלטות מעשירה ו邏輯ית עינניים. יהודית מעבירה את התבניהם בצורה נעימה, קוהרנטית ומעניינת תוך שהיא מספקת טיפים וכליים מעשיים לתרגול התבניהם. שיטות הפעולה עם יהודית היה מעולה, גם ברמה הטכנית וגם בבחירה הנושא. לאחר ההרצאה, השיבה על שאלות מהקהל. ניכר היה כי הדברים מתבצעים מתוך חווית אכפתנות, שליחות ומקצועיות. אנחנו ממליצים בחום רב על מפגש עם יהודית.

★★★★★  מרכז צעירים נתניה

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



★★★★★  סייגל כהן, מנהלת אגף פיתוח משא"ן והדרכה, בזק

אל התבניהם המשמעותיים של יהודית נחפטה דרך אחד הפודקאסטים המוצינים שלה. בשפרץ משבר הקורונה פנו אליה כדי לסייע תוכן ייעודי לעובדי החברה. יהודית נרתמה בזמן אפס, בغمישות מלאה ובנוחם. הרצאה שנשלחה לעובדים במקוון זכתה לשיתופים ומשובים מצוונים! יהודית מייצרת פרקטיקה סופר חשובה, ישימה, מלאה בוויבר מדויק וUMBOSSETTY מחקרית בתחום הפסיכולוגיה החיבורית, אך לא רק. תודה רבה!

★★★★★  מיקי ודליה פרימן, הרצאה פרטית

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

★★★★★  עדן אוצ'ניך, PH

תודה על הרצאה המנה ו邏輯ית, העובדים מצאו אותה מעניינת ורלוונטית לחיהם האישיים והעסקיים. הנהינו להקשיב לתוכן התאורטי ולדוגמאות מהחיים. בתום הרצאה, היה לנו הרבה שיחחה, ופיתחנו שיחות עמוק על האופן שבו אנחנו לוקחות החלטות ועל החלטות חשובות שכדי שתילקחנה בהקדם.

# רוצים להתרשם?



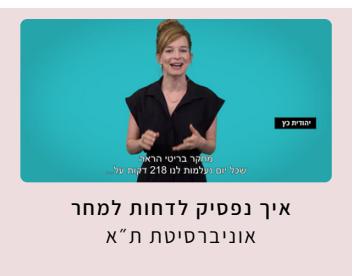
ארק להשתחרר מביבורת עצמית  
חדשנות הבוקר ערוץ 12



זמן הוא המשאבות כי יקר  
חדשנות הבוקר ערוץ 12



אני של היום, אני שלמחרת  
אמרתי כן לאתגר ספוקן ווורד



ארק נפסיק לדוחות למחר  
אוניברסיטת ת.א'



ארק נחליט מהר ומואשר יותר?  
הרצתה קקרה



Goals  
The courage to create your life  
TEDxRamatAviv



תפשיינו לחכotta לאושר, תצרו אותו  
TEDxAllianceHS



על מסגרות עצמאיות והרצון לחיות  
חושבים טוב, פרק מצולם

## בדאי לדעת עלי

- **השכלה:** בוגרת לימודי פסיכו-ביולוגיה (מדעי המוח) באוניברסיטה העברית ירושלים, מחקר נוירו-פסיכיאטרי הכלול פרסום מאמר אקדמי. בוגרת התכנית לאימון פסיכולוגי באוניברסיטת תל אביב. בוגרת המסלול לימודי CBT (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי) באוניברסיטת חיפה.
- **מנהיגת מקצועית** של המסלול לימודי פסיכולוגיה חיובית בתכנית להב לפיתוח מנהלים, אוניברסיטת תל אביב.
- **ניסיוני** בליווי מאות תהליכי שינוי אישיים.
- **יצירת הפודקאסט "חושבים טוב - שאלות ותשובות על פסיכולוגיה":** למעלה מ-140 פרקים עם מגוון מומחים, חוקרים וensi אקדמי בנושאי פסיכולוגיה well-being, מעל K 185 הורדות בחודש.
- **כותבת הספר ורב המכר "חושבים טוב - להען לחיות את החיים המתאים לך"** שנמכר ביותר מ-60,000 עותקים מאז צאתו בספטמבר 2020.
- **זכיה** במקום הראשון בקטגורית ליף-סטייל בחרחות "פודקאסט השנה" של עיתון גיקטפים לשנת 2019, 2020 ו-2021. זכיה בקטגורית "רוח ונפש" בחרחות ה"פודקאסטיה" של עיתון מעריב לשנת 2020. זכיה בפודקאסטים המושמעים ביותר בארץ בספוטיפי במקום שלישי לשנת 2021 ומקום רביעי לשנת 2022.
- **בעלת הטור הקבוע "על פסיכולוגיה חיובית ואושר" במדור הבריאות של עיתון הארץ** מאז 2016.
- **בעלת קבועה היישום** הגדולה ליישום פסיכולוגיה חיובית בפייסבוק, K 45 רשומים.

# מורים נוספים

## הספר

רב המכר "חובבים טוב" | להען לחיות את החיים המתאימים לך

אנחנו מוחכים לאיזה רגע. כשהוא יגיע – ואין לנו ספק שהוא יגיע – נוכל לחיות את חינינו באמת. רק אז נוכל לעבוד בתחום מעוניין באמת. לבנות עם מי שאוהבים. למצוא זמן גם לעצמנו. זה הרוי וקרה. מתישנו. אבל לא היום, אלא בעתיד. אולי. אבל מה יקרה אם נפסיק ללחוט ונתחיל לפעול?

באמצעות כלים מעשיים, דוגמאות והחוקרים האקדמיים החשובים ביותר בתחום הפסיכולוגיה החיבורית, מזמין יהודית כץ את הקוראים למסע; לבחינת מה חשוב, לקבלת החלטות ולדריך יצירתיות לשינוי והתגברות על פחד.

הספר יצא בספטמבר 2020 בהוצאה כתר, נמכר ביותר מ-60,000 עותקים והפך לרוב מכור.

להתרשם מהפרק הראשון - לחזו כאן



חובבים טוב

להען לחיות את החיים  
המתאימים לך



יהודית בץ



## פודקאסטים מיוחדים לארגוני

מכופתרים בטרנינג | איך לעבוד טוב מהבית?

"מכופתרים בטרנינג" היא סדרה של 4 פרקי פודקאסט קצביים ומוגבים במחקר. יחד שוחחנו, ملي אלקובי ואני, על המצב העתידי-mediالي שלנו נקלענו.

כל פרק נמשך כ-25 דקות ומקיף סוגיה אחרת:

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



מצנים בעליה | איך להתפתח בעבודה?

"מצנים בעליה" היא סדרה של 3 פרקי פודקאסט פרקטיים, קומפקטיים ומוגבים במחקר. יחד צללונו לתוך שלוש אסטרטגיות קרייניות 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 לנשות דברים חדשים (בעבודה)? ואיך עושים את זה גם כשאף אחד לא ביקש?
3. עניין של ערך - איך הופכים "מיותג עצמי" ממיליה גסה לקשר ממשמעותי בארגון?



# עוד ל��וחות מספרים

★★★★★  
ענבל בר סיני, Allscripts, המדע המופלא של האושר

תודה רבה על הרצאה מעניינת ומעשירה. הייתה נוחות יפה ואין לי ספקשמי שהגיע הרווחה. באופן אישי התחלתי לתרגל אטמול עם ילדי את הכרת התודעה, נראה לי שזה היהוף לטקס קבוע בארוחת הערב.

★★★★★  
עופרה חביב, צוות רפואי עיניים, בית"ח הדסה עין כרם, לחסן את הנפש

יהודית יקרה, בתקופה מתוגרת זו של מתח וחוסר ודאות בעבודה, בפרט בבתי חולים, נהנו מיום מהרצאה מעניינת ומעשירה בנושא חוסן נפשי. יתרה מכך, זכינו לקבל מספר כלים פשוטים ויעילים להפוך את התמודדות היומיומית לקלה, נעימה וחביבית יותר. הוצאות נתן חשוב מצוין על הרצאה ואנו מודים לך על המקצועיות והנעימות.

★★★★★  
טל ברון, מובילאי, מוטיבציה - מה מניע אותנו?

בבר יותר מחצי שנה שהקורונה באן, אנחנו עובדים מהבית ומוספעים מהמצב. אירחנו את יהודית בץ לשיחה על מוטיבציה בעבודה – איך ניתן לשמור אותה בשגרה חיוני או סיטואציה שנכפתה علينا משפיעים על חייו היום יום שלנו. הזמן את העובדים לעצור, להתבונן ולהשוב איך אפשר לעבוד טוב יותר ולהיות טוב יותר, יהודית נתנה לנו כלים שיעזרו לנו להגבר את המוטיבציה ולצאת מהתקופה הדעת חסינום. תודה על הרצאה פרקטית ומעוררת השראה.

★★★★★  
דניאל טביב רותם, Redis Labs, לחסן את הנפש

יהודית העבירה הרצאה סוחפת ומעניינת על היכולת ליציר חוסן נפשי בתקופה שזה הנושא הכى בוער ומחבקש. היכולת שלה להעביר תכנים אלו לקהל בה מגוון הייתה מדהימה, הרצאה הייתה מחזקת, עניינית ופרקטיבית! העובדים תרגלו, שיתפו ויצאו מחזקים אחרי 60 דקות. תודה לך יהודית, נפגש שוב.

★★★★★  
תמר לוצטו, קבוצת לוצטו, המדע המופלא של האושר

יהודית הגיעה להרצות לצוות שלנו על מדעי האוצר והפסיכולוגיה החביבה. הרצאה מעניינת, מעשירה ומעוררת השראה. בתור ארגון שעוסק בקניון רוחני שרגיל למצוא פתרונות לביעיות ביוםיום, הבנו שאמנם אין לאושר "פטנט", אבל בהחלט אפשר לשנות הרגלים כדי לחזור לאושר בצורה טובה יותר. תודה רבה על חוויה מרומרמת, בייחוד בתקופה זו!