הרצאות, סדנאות ותהליכים לארגונים

יהודית כץ

פסיכולוגיה חיובית בגובה העיניים

מחקר, סיפורים וכלים מעשיים שעוזרים לאנשים ולארגונים לחשוב טוב,
לעבוד טוב ולחיות טוב יותר.

סופרת, מרצה ויוצרת הפודקאסט "חושבים טוב"

מחברת רב המכר "חושבים טוב" | יותר מ-19 מיליון האזנות וצפיות לפודקאסט

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה · יותר מ-50 ארגונים בוחרים להזמין אותה שוב ושוב

Pfizer · SAMSUNG · intel · Meta · Google

WIX · SIEMENS · PayPal · mobileye · CHECK POINT



להזמנת הרצאה או לתיאום שיחת התייעצות

office@judithkatz.me | 050-5260526

נעים מאוד

אני יהודית כץ



אני מרצה, סופרת ויוצרת הפודקאסט **"חושבים טוב"**.
כבר יותר מעשור אני לוקחת מחקרים מעולמות הפסיכולוגיה ומדעי המוח והופכת אותם לסיפורים, כלים ותרגילים שאפשר להשתמש בהם בעבודה ובחיים.
הרציתי יותר מאלף הרצאות בארגונים בישראל ובעולם, בעברית ובאנגלית, כדי לעזור לאנשים לקבל החלטות, להסתגל לשינוי, לעבוד טוב יותר בלי להישחק וליצור יותר משמעות לקריירה שלהם.

19 מיליון +
האזנות וצפיות בפודקאסט "חושבים טוב"

80,000 +
עותקים מרב-המכר "חושבים טוב"

1000 +
הרצאות וסדנאות בארץ ובעולם

רקע מקצועי

- **פסיכוביולוגיה ומדעי המוח**
  תואר ראשון מהאוניברסיטה העברית
- **Coaching Psychology**
  לימודים באוניברסיטת תל אביב
- **פסיכולוגיה חיובית**
  לשעבר המנהלת המקצועית של המסלול בלהב פיתוח מנהלים
- **מחקר נוירופסיכיאטרי**
  ופרסום מאמר אקדמי
- **CBT וסכמה-תרפיה**
  לימודים באוניברסיטת חיפה
- **כתיבה והנגשת מחקר**
  טורים ב"הארץ" וב"ידיעות אחרונות"

זוכה בתחרות "פודקאסט השנה" בגיקטיים 5 שנים ברציפות · ספר זוכה פרס הזהב והפלטינה

office@judithkatz.me | 050-5260526

בואו נעבוד יחד

איך אפשר לעבוד איתי?

מתאימים את התוכן, הפורמט ורמת העומק למה שהארגון צריך עכשיו.
לעובדים ומנהלים בכל הדרגים.

הרצאה

מפגש פרקטי, מעורר מחשבה ומלא בכלים

פרונטלי או אונליין

סדנת עומק

קבוצה מצומצמת, תרגול ומקרים מהשטח

פרונטלי או אונליין

ליווי מנהלים

אימון וייעוץ אישי למנהלים

אישי או קבוצתי

פודקאסט לייב

שיחה לייב מול קהל, עם אורח או איש מהארגון

לאירועי חברה

ועוד אפשרויות

לא חייבים להסתפק במפגש אחד. אפשר לבנות תהליך שמחבר כמה פורמטים סביב מטרה ארגונית אחת.

סדרת מפגשים

רצף של הרצאות וסדנאות סביב אתגר אחד

יום תוכן לארגון

תוכן מרוכז שמחבר בין כמה נושאים

כנסים ואירועי לקוחות

הרצאת פתיחה או מליאה לכנסים גדולים

בארץ ובחו"ל

פרונטלי או אונליין, בעברית או באנגלית

הרצאה + ספר לכל משתתף

הספר "חושבים טוב" במחיר מיוחד לרכישה מרוכזת לעובדים, כדי שהכלים יישארו גם אחרי המפגש

לא בטוחים מה מתאים?
צרו קשר ויחד נמצא את התוכן המדוייק עבור הארגון שלכם

office@judithkatz.me | 050-5260526

למי שרוצה לבחור מהר

הפופולריות ביותר

ארבע ההרצאות שמזמינים הכי הרבה בארגונים.
אפשר לבחור אחת מהן, או להתחיל ממה שהארגון צריך עכשיו.

האומץ להתגמש

כלים לשינוי בעולם עבודה שזז מהר

★ הפופולריות ביותר

איך נחליט?

החלטות מהירות, הגיוניות ומאושרות

★ הפופולריות ביותר

כוח העל שלי

איך לזהות את החוזקות שלנו ולהשתמש בהן?

★ הפופולריות ביותר

הקול בראש

איך להשתחרר מהמחשבות שתוקעות אותנו?

★ הפופולריות ביותר

מה הארגון צריך עכשיו?

אפשר להתחיל מהאתגר שמעסיק אתכם, ומשם לבחור את ההרצאה המדויקת.

עולם תוכן 1/5

לעבוד חכם בתוך העומס
החלטות, זמן, דחיינות ושינוי הרגלים

עולם תוכן 2/5

להתקדם כשהכול משתנה
שינוי, אי-ודאות וחוסן

עולם תוכן 3/5

להדליק מחדש את האנשים
חוזקות, משמעות בעבודה ומוטיבציה

עולם תוכן 4/5

להרגיש טוב בתוך כל הרעש
מחשבות, אושר ונוכחות

עולם תוכן 5/5

לדבר על מה שחשוב
שיחות, משוב ושיתוף פעולה

”המשוב היה חיובי באופן גורף. הטון היה מדויק, המסרים עברו, ואנשים רבים בצוות סיפרו שקיבלו מהמפגש הרבה.”

Stephen Cunningham, EMEA GBO Finance, Google

לעבוד חכם בתוך העומס

החלטות, זמן, הרגלים ודחיינות.
כדי לעשות את מה שחשוב בלי שהיומיום ינהל אותנו.

איך נחליט?

החלטות מהירות, הגיוניות ומאושרות

במה לעבוד? איפה לגור? ואיך בכלל אפשר לבחור ארוחת צהריים?
עשרות אלפי החלטות בכל יום, קטנות וגדולות. מה קורה לנו בצומת ההחלטה ולמה כדאי לצאת משם, ומהר?
איך נשאר נאמנים לעצמנו, עם החלטות מהירות, הגיוניות ומאושרות?

למה לא עכשיו?

איך לנצח את הדחיינות שכולנו מתמודדים איתה?

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.
אפשר להתמודד! אפשר עכשיו!

איך להספיק פחות ולחיות יותר?

הרצאה על זמן לאנשים שאין להם זמן

איך יכול להיות שאנחנו קמצנים עם כסף אבל נדיבים בזמן?
כסף בא ובאותה מידה הולך, אבל הזמן שעבר פשוט נגמר ולא יחזור.
איך נשקיע בדברים החשובים באמת?
איך להספיק לעשות יותר בפחות.

על אוטומט

איך ההרגלים הקטנים מנהלים את החיים שלנו ואיך יורדים מטייס אוטומטי?

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!

"יהודית התאימה את ההרצאה בדיוק למה שביקשנו. קיבלנו כלים וחומר למחשבה, והתגובות היו חיוביות מאוד."

אראל שרף, Dropbox

להתקדם כשהכול משתנה

שינוי, אי-ודאות וחוסן.
כלים שעוזרים לאנשים ולארגונים להמשיך לזוז גם כשהמציאות משנה תוכניות.

האומץ להתגמש

כלים לשינוי בעולם עבודה שזז מהר

המציאות משתנה, ולא בדיוק שואלת אם זה נוח.
טכנולוגיות, עומס, תפקידים שהכרנו: גוד ביי.
נלמד להחזיר שליטה דרך מה שבידיים:
מעגל השפעה, ניסויים קטנים ועיצוב תפקיד בפעולות יומיומיות, כדי להפסיק לכבות שריפות ולהוביל, גם כשהכול זז במקביל.

לא מה שהזמנו

איך לבנות חוסן נפשי כשהמציאות משתנה?

גמישות נפשית היא היכולת שלנו לנהל את עצמנו מבפנים, כשהמציאות בחוץ היא לא זאת שהזמנו.
היכולת למצוא את הכוחות לקום בתוך משבר, לנער אבק ולהמשיך ללכת.
בהרצאה נדבר וגם נתרגל יחד כלים, רעיונות ומחקרים שמחזקים אותנו בזמנים מאתגרים.

100% ציפיות, 40% סוללה

איך לשמור על חדות וביצועים כשהלחץ לא נגמר

יש אנשים שלא רק שורדים תקופות עומס, אלא נשארים חדים ומתפקדים לאורך זמן.
נבין איך לחץ משפיע עלינו, למה לפעמים הוא שוחק אותנו מבפנים, ואילו כלים פשוטים יכולים לעזור לנו לשמור על אנרגיה, ריכוז ועמידות גם בתקופות תובעניות במיוחד.

"יהודית הפכה את הרעיונות לנגישים וישימים, עם כלים שאפשר לקחת לצוות כבר למחר בבוקר. כמות התגובות והשאלות הייתה יוצאת דופן."

תמר רפפורט דגים, סמנכ"לית תפעול וכספים, Amdocs

להדליק מחדש את האנשים

חוזקות, משמעות ומוטיבציה.
כדי להזכיר לאנשים מה טוב בהם ולמה העבודה שלהם חשובה.

כוח העל שלי

איך לזהות את החוזקות שלנו ולהשתמש בהן?

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?

אדם מחפש משמעות במשרד

איך יוצרים יותר מוטיבציה בעבודה?

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.

"ההרצאה שילבה ידע תיאורטי עם כלים פרקטיים. כבר אחריה שמעתי מנהלים ומנהלות משתמשים בטרמינולוגיה שיהודית הציגה."

אלה, אדמה מכתשים

להרגיש טוב בתוך כל הרעש

מחשבות, אושר ונוכחות.
כלים שמחזירים שקט, פרספקטיבה וחיבור למה שחשוב.

הקול בראש

איך להשתחרר מהמחשבות שתוקעות אותנו?

"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 כדי לחיות טוב?

למה אנחנו מסמנים "וי" על הכול ועדיין מרגישים שמשהו חסר? איך נצא מהמרדף ונתחבר לדברים החשובים באמת? מהן המסקנות ממחקר הפסיכולוגיה החיובית למען שגשוג? יחד נטפח אושר יומיומי באמצעות פעולות פשוטות.

אפשר רגע?

איך להיות נוכחים ומרוכזים בעולם שלא מפסיק למשוך אותנו החוצה?

המוח האנושי מדלג בין חרטות על האתמול לפחדים מן המחר, ומפספס את מה שקורה עכשיו. ומה המחיר? מרדף בלתי פוסק ופספוס של החיים בעודם מתרחשים.
תכירו: מיינדפולנס. איך להיות נוכחים בכאן ועכשיו, להפחית חרדה ולהגביר אושר?

כוחה של מילה

סדנת כתיבה ככלי פסיכולוגי מרפא

למה אנחנו מרגישים צורך לדבר על כל מה שאנחנו כבר יודעים שעברנו?
אנחנו, בני האדם, זקוקים לסיפור.
הסיפור עוזר לנו להבין את עצמנו, למצוא משמעות ולשחרר.
יחד נתרגל כתיבה שתעשה עבורנו את כל זה.

"יהודית שילבה ידע תיאורטי עם כלים פשוטים ויישומיים. המדד הכי טוב היה שמספר המשתתפים בזום דווקא עלה במהלך המפגש."

ליאת עדי בר, ראש תחום רווחה, הדרכה ופיתוח עובדים, הטכניון

עולם תוכן 5/5

לדבר על מה שחשוב

שיחות, משוב ושיתוף פעולה.
כדי להתמודד עם מה שמתקתק בבטן ולעבוד טוב יותר יחד.

לדבר על הפיל שבחדר

איך להתכונן לשיחות שהופכות לנו את הבטן?

שיחות קשות מתקתקות לך בבטן. במשרד אבל גם במיטה, עם אמא וגם עם המנהל. מייסר לפתוח אותן אבל גרוע בהרבה לדחות אותן, כי מתישהו זה יתפוצץ.
איך מפצחים שיחות קשות? איך נתכונן לשיחה הבאה? איך נאשים פחות ונלמד יותר?

אנחנו צריכים לדבר

מדריך למבקר ולמבוקר בעולם של דעות

ביקורת זה לא כיף. לא נעים לתת, ועוד יותר מבאס לקבל.
אבל בלעדיה? לא נצמח.
איך מתמודדים עם זה שלכל אחד יש דעה עלינו? איך הופכים את הרגע הקרינג'י של קבלת הביקורת לרגע של צמיחה?
ואיך נותנים משוב שבאמת מקדם את האחר?

תעשו לי טובה

איך לגרום לאנשים לעזור לכם (כי הם רוצים)?

כולם צריכים עזרה. לא כולם יודעים לקבל אותה.
מה גורם לאנשים להירתם אליכם בלי לחץ ובלי שכנועים? בהרצאה נלמד לבנות תנאים של אמון, משמעות ובהירות, ולבקש בקשה קצרה שמקפיצה את הסיכוי להסכמה וגם משאירה יחסים טובים.

"הרצאה מלאת ערך ומדויקת עבורנו, בדיוק בזמן. קיבלנו כלים ישימים ומשמעותיים."

יערה, בנק הפועלים

לעבוד חכם בתוך העומס

איך נחליט?

איך נקבל החלטות מהירות, הגיוניות ומאושרות?

ההחלטות שמעצבות את החיים

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 ותכל'ס - 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?

אפשר להחליט טוב יותר

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.

מה יקרה בהרצאה?

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

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

intel · CHECK POINT · AstraZeneca · mobileye · PayPal

יהודית כץ · פסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר
office@judithkatz.me | 050-5260526

לעבוד חכם בתוך העומס

למה לא עכשיו?

איך לנצח את הדחיינות שכולנו מתמודדים איתה?

למה אנחנו דוחים?

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

שבועיים לפני כל הרצאה אחרת נמכרים כבר 200 כרטיסים.
בהרצאה על דחיינות - 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 - הדחיינים שלא קנו, כי הם... דחיינים.

להפסיק לחכות למחר

דחיינות 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 דחיינות; הגישות העמוקות, המצחיקות ואלו שפשוט לא ישאירו לכם שום ברירה אלא לעשות. ועכשיו.

מה יקרה בהרצאה?

- נבין למה אנחנו דוחים, כמה אנחנו דוחים, וכמה אנחנו לא לבד
- נכיר את ההשפעות הפחות מוכרות של הדחיינות
- נבין איך המוח הדחיין עובד ומה הוא צריך כדי לדחות פחות
- ניקח איתנו כלים פרקטיים להתמודדות עם דחיינות

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

SIEMENS NICE® DELL Technologies stratasys לאומי leumi

לעבוד חכם בתוך העומס

איך להספיק פחות ולחיות יותר?

הרצאה על זמן לאנשים שאין להם זמן

זמן הוא המשאב היקר ביותר

זמן הוא המשאב היקר ביותר. כן, יותר מכסף. כסף אפשר להפסיד ואחר כך להרוויח. אבל זמן שעבר - לא. יחזור. לעולם. לא משנה בכמה עבודות תעבדו וכמה תרוויחו, לא תצליחו להרוויח עוד שעות ביממה. ולמרות זאת, אנחנו קמצנים בכסף, נדיבים בזמן.

מה אם נלמד לחשוב על הזמן לפחות כמו שאנחנו חושבים על כסף? האם אנחנו משקיעים במקומות הנכונים? איך חוסכים יותר זמן? האם אפשר להיות מיליונרים של הזמן?

הסיפור מאחורי ניהול זמן לא מתחיל בלחסוך 10 דקות בין הפגישות, או במשימה שהצלחתי לעשות תוך כדי עמידה מייגעת בפקק מהאוטו. זו השאלה על איך אנחנו חיים, למה אנחנו בוחרים להקדיש את עצמנו.
האם הבחירות בחיים שלנו מייצגות את סדר העדיפויות האמיתי שלנו?

לבחור מחדש במה להשקיע אותו

רובנו חיים במרדף אחרי הלו"ז, דוחפים משהו לפה בין פגישות, רצים לאסוף את הילדים וסוגרים פערים בטלפונים בפקקים.
והחלומות? התשוקות? אה, פשוט נבטיח לעצמנו שהנה, אוטוטו יגיע הרגע, בעוד שבוע או בעוד שנה, ממש פסיעה קטנה אל מעבר הקשת, שם מחכה הזמן כדי לעשות את מה שאנחנו חולמים להגשים.
במפגש נלמד לחשוב כמו מקצוענים:
למה יש השפעה אמיתית 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 משלמים על כך מחירים כבדים?
איך בתוך הניסיון להספיק כמה שיותר, ירינו לעצמנו ברגל ופיספסנו את הדברים שהגדרנו כחשובים ביותר?

בואו להשקיע זמן במפגש שיחזור אליכם בריבית ויחסוך לכם הרבה זמן אחר כך.

מה יקרה בהרצאה?

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

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

Meta intel CHECK POINT AstraZeneca mobileye

לעבוד חכם בתוך העומס

על אוטומט

איך ההרגלים הקטנים מנהלים את החיים שלנו ואיך יורדים מטייס אוטומטי?

פופולרית בתחילת שנה, אחרי החגים או בהשקת תוכנית רווחה

הטייס האוטומטי של החיים

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.

לעצב את ההרגלים מחדש

הרגלים הם נפלאים ונוראיים 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.

מה יקרה בהרצאה?

- נלמד איך מפצחים את ההרגל
- נבין למה רוב השינויים לא מחזיקים (ואיך לא ליפול גם הפעם)
- נגלה איך משנים הרגל ישן ואיך יוצרים הרגל חדש
- נלמד מה כדאי לדעת על המוח כדי שהשינוי יחזיק

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

WIX Meta intel CHECK POINT AstraZeneca

להתקדם כשהכול משתנה

האומץ להתגמש

כלים לשינוי בעולם עבודה שזז מהר

המציאות זזה. המוח מתנגד

גמישות פיזית היא היכולת שלנו לנוע בחופשיות, להתכופף בלי להישבר.
וגמישות מנטלית? היא אותו דבר, רק בתוך הראש: להחליף זווית, להתנסות, להגיב אחרת, ולא להיבהל כשהמציאות שוב משנה תוכניות.

ועכשיו בואו נודה באמת: עולם העבודה של היום הוא שיעור יוגה בלי חימום. הכול זז. טכנולוגיות מחליפות שיטות. תפקידים נולדים ונעלמים.
בוקר אחד מערכת חדשה, בצהריים יעד חדש, בערב "רק עוד שינוי קטן", ולמחרת מצפים שתוביל חזון, עם תוכנית רבעונית מסודרת.
מה הבעיה?
המוח שלנו בנוי בדיוק הפוך: הוא אוהב ודאות. מת על שליטה. הוא דוחף אותנו להמשיך לעשות את מה שתמיד עשינו - להגיע לאן שתמיד הגענו. וכשאין ודאות, המוח מייצר דרמה: יותר דאגה, יותר כיבוי שריפות, או פשוט קיפאון. אז אנחנו מוצאים את עצמנו עובדים יותר - אבל משפיעים פחות.

לנוע בלי להישבר

אז איך עושים את זה בלי נאומים של "תצאו מאזור הנוחות", אלא עם צעדים קטנים שמייצרים תנועה אמיתית?
ההרצאה "האומץ להתגמש" עוסקת ביכולת להחזיק חוסר ודאות בלי להתפרק ממנו, להחליף כיוון בלי לאבד זהות, ולהוביל גם כשאין תשובות סופיות.
נחדד את מעגל ההשפעה - מה באמת בשליטתנו, ואיפה אנחנו רק שורפים אנרגיה על דברים שלא זזים.

נלמד "לעצב תפקיד":
לבחור פעולות יומיומיות שמחזירות השפעה, ונעבור למנוע האמיתי: לא תוכניות ענק, אלא ניסויים קטנים: מהלך אחד שאפשר לבדוק השבוע, ללמוד ממנו ולשפר.

בסוף, גמישות היא חופש: החופש לזוז גם כשמפחיד, להשתפר בלי להוכיח, ולהבין שכישלון הוא לא סוף - הוא "עדיין לא".

מה יקרה בהרצאה?

- נבין למה המוח מתנגד לשינוי (ולמה זה עולה לנו ביוקר)
- נחפש ניסויים קטנים: שינוי בלי מהפכות ובלי שחיקה
- נחליף מיינדסט - מ"להוכיח" שאנחנו טובים ל"להשתפר" כל יום
- נזהה את מעגל ההשפעה: איך מפסיקים לדאוג ומתחילים לפעול?
- נלמד לעצב תפקיד בצעדים יומיומיים

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

PayPal · SIEMENS · NICE · DELL Technologies · stratasys

להתקדם כשהכול משתנה

לא מה שהזמנו

איך לבנות חוסן נפשי כשהמציאות משתנה?

לנהל את עצמנו מבפנים

”אפשר ליטול מאיתנו הכל, כמעט. את בריאותנו, את רכושנו, את כבודנו, את חירותנו, וגם את היקר לנו – חוץ מדבר אחד: את החופש להחליט איך להגיב למצבי החיים שלנו. ”
- ויקטור פראנקל

גמישות נפשית מתארת את היכולת שלנו לנהל את עצמנו מבפנים, כשהמציאות בחוץ היא לא זאת שהזמנו. זאת היכולת שלנו למצוא את הכוחות לקום בתוך משבר, לנער אבק ולהמשיך ללכת.

לבנות גמישות וחוסן

בהרצאה נדבר וגם נתרגל (!) יחד את הכלים, הרעיונות, ההצעות והמחקרים שיוכלו לעזור לנו לשמור על הנפש שלנו ושל היקרים לנו.
יחד נגדיל את הכוחות, התקווה והחוסן שלנו.
נלמד על המרכיבים שבונים גמישות והתמודדות, נלמד איך ליצור רגיעה בתוך הסערה, איך לתת מקום למה שאנחנו מרגישים, לצד הצורך לתפקד ולהמשיך ללכת.
איך לבחור טוב למה להיחשף ואיפה לסנן? מה משפיע על תחושת המוגנות שלנו? למה הכאן והעכשיו הוא עוגן שכדאי לחזור אליו? איך לעבד את מה שאנחנו עוברים ולמה זה כל כך חשוב?

במפגש ניגע בשישה מרכיבים שבונים את הגמישות הנפשית שלנו:
מערכות יחסים, משמעות, מסוגלות עצמית, מיינדפולנס, אופטימיות ורגשות חיוביים, גמישות מחשבתית.

מה יקרה בהרצאה?

- נכיר את המנגנונים הביולוגיים בתגובה לסטרס והשימוש בהם להרגעת הגוף
- נמפה את מה שכן בשליטתנו ואיך נפעל דווקא שם
- נתרגל יחד לפחות 3 כלים נחקרים שיגבירו את הגמישות והחוסן שלנו
- נקבל פרספקטיבה של תקווה, נישיר מבט אל עתיד חיובי

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

intel Meta WIX Pfizer SAMSUNG

להתקדם כשהכול משתנה

100% ציפיות, 40% סוללה

איך לשמור על חדות וביצועים כשהלחץ לא נגמר

פופולרית אחרי תקופת חירום או עומס חריג, כשהציפיות חזרו והאנשים עדיין מותשים

כשהשגרה חוזרת לפני הכוחות

יש ארגונים וצוותים שלא נדרשים רק "להחזיק מעמד" בתקופות לחץ -
הם נדרשים להמשיך לספק ביצוע גבוה, דיוק, קבלת החלטות ועמידה בציפיות.

הבעיה היא שלחץ מתמשך לא תמיד נראה כמו משבר דרמטי. לפעמים הוא נראה כמו עייפות מצטברת, פחות רוחב פס, יותר תגובתיות וירידה שקטה בחדות.

לשמור על כשירות לאורך זמן

בהרצאה נבחן מה קורה למוח ולמערכת האנושית כשהציפייה לתפקוד מלא חוזרת לפני שהקיבולת באמת חזרה, ונציע כלים ניהוליים פרקטיים לשמירה על כשירות לאורך זמן:
צמצום עומס מיותר.
יצירת איי שליטה.
הסרת חיכוך שמאט אנשים טובים ויוצר שחיקה מיותרת.

המסר המרכזי:
כדי לשמור על ביצוע גבוה לאורך זמן, לא מספיק לדרוש יותר. צריך לנהל נכון את המערכת שמבצעת.

מה יקרה בהרצאה?

- נבין מה קורה למוח כשהשגרה חוזרת לפני הכוחות
- נכיר כלים לצמצום עומס מיותר ולהסרת חיכוך
- נזהה סימנים שקטים של שחיקה ועומס מצטבר
- נלמד ליצור "איי שליטה" בתוך תקופה תובענית

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

Pfizer · WIX · Meta · intel · CHECK POINT

להדליק מחדש את האנשים

כוח העל שלי

איך לזהות את החוזקות שלנו ולהשתמש בהן?

למה אנחנו עסוקים בחולשות

כשהיינו קטנים, לימדו אותנו שצריך לפתור בעיות, לשפר חולשות, לתקן פגמים. ושצריך להיות טובים בהכל: בחשבון, בספרות, ביצירתיות ואפילו בנחמדות וטוב לב.
וכדי להיות כאלה מושלמים, צריך לצאת למירוץ. לצבור כמה שיותר יכולות, להוביל בכמה שיותר תחומים, להעתיק את מה שעובד למצליחים ביותר. להיות הכי טובים. בהכל. ולא לשכוח להתמקד בכל מה שדפוק בנו ולתקן לתקן לתקן.
לוקח לנו זמן להבין, שבתחרות הזו – תמיד נהיה פחות: פחות טובים במתמטיקה, פחות קולטים רמזים חברתיים, פחות טובים בתמונות לאינסטוש.

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

להתחיל לעבוד עם מה שחזק

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. 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?
בהרצאה נפתח את הראש, נפסיק להתיישר לפי קריטריון אחד, נתחיל להסתכל על עצמנו ועל אחרים דרך חוזקות, שיעזרו לנו לחיות חיים טובים, מאושרים ומספקים יותר.

מה יקרה בהרצאה?

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

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

WIX Pfizer SAMSUNG Google KALTURA

להדליק מחדש את האנשים

אדם מחפש משמעות במשרד

איך יוצרים יותר מוטיבציה בעבודה?

מה גורם לנו לקום בבוקר

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?

ליצור משמעות בעבודה

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 חמוש 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.

מה יקרה בהרצאה?

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

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

Google · KALTURA · לאומי leumi · stratasys · DELL Technologies

יהודית כץ · פסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר
office@judithkatz.me | 050-5260526

חזרה לעולם התוכן

להרגיש טוב בתוך כל הרעש

הקול בראש

איך להשתחרר מהמחשבות שתוקעות אותנו?

הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו

יש לנו המון מחשבות אוטומטיות:
"ככה זה צריך להיות", "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 ונאמן למציאות, ולא פעם מדובר במדע בדיוני או בפנטזיה.

המשקפיים שדרכם אנחנו רואים את העולם יכולים לקדם ולדחוף אותנו להיות טובים יותר, אבל הם גם טובים מאוד בלדכא, להפחיד ולתקוע אותנו במקומות שאנחנו לא רוצים להיות בהם.

"אנחנו לא רואים את הדברים כפי שהם.
אנחנו רואים אותם כפי שאנחנו".
אנאיס נין

אפשר לשנות את הקול הזה

אנחנו סובלים ומייצרים סבל כשאנחנו לא ערים לאפשרויות ולדרכים החלופיות. אנחנו סובלים כשאנחנו בטוחים מראש שאי אפשר ושלא נצליח.
אוסף הפרשנויות ישפיע על כמה ננסה, איזה סיכון ניקח ואיך נרגיש לאורך כל הדרך.

ובכן, אנחנו יכולים.
אפשר לזהות מחשבות מזיקות שאספנו לאורך השנים, להתמודד איתן, להטיל בהן ספק ולהיפטר מהן. אפשר לנקות את זגוגיות המשקפיים שלנו.

בהרצאה נלמד איך המחשבות והפרשנות של כל אחד ואחת מאיתנו יכולות לאפשר לנו לחיות חיים טובים יותר.

מה יקרה בהרצאה?

- נזהה דפוסי חשיבה מעכבים
- נלמד איך למנוע מהם לתקוע אותנו
- נאתר ונטפח את הקולות הבריאים והמקדמים יותר
- נסתכל על הקול שבראש ועל מה שקורה בחוץ במבט מקדם, ונתקדם

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

Google SAMSUNG Pfizer WIX Meta

יהודית כץ · פסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר
office@judithkatz.me | 050-5260526

חזרה לעולם התוכן

להרגיש טוב בתוך כל הרעש

המדע המופלא של האושר

ואיך להשתמש בו כדי לחיות טוב?

למה האושר תמיד מחכה מעבר לפינה

האם אתם מאושרים?

כמה קל לדבר על הכל; משימות, פוליטיקה, רכילות והבוס שלי. אבל כמה קשה זה לעצור ולשאול - איך אנחנו באמת חיים? מה חשוב? מה שווה את הזמן? ומי האנשים הכי חשובים?

איך זה שאנחנו מסמנים "וי" על הכל (לימודים ועבודה וזוגיות ודירה וילדים), ועדיין מרגישים כאילו לא הגענו. משהו עדיין חסר? ולמה אנחנו כל פעם עובדים על עצמנו שנרגיש אחרת אחרי ה"וי" הבא?

במפגש נצלול לתוך מדע הפסיכולוגיה החיובית; המחקר על החיים שראוי לחיותם, על מה שכן עובד והכי חשוב - איך מתרגלים את כל זה כדי לחיות חיים מלאים ומשמעותיים.

להפסיק לרדוף ולהתחיל לטפח

ספוילר: חיפשנו אושר במקומות הלא נכונים, שכחנו את הדברים הפשוטים, את הרגעים האמיתיים של החיים. כמה מילים קטנות כמו תודה, סליחה ואני אוהב אותך מביאות אושר כאן ועכשיו.

אין טעם לרדוף אחרי האושר. צריך לטפח אותו - בפעולות קטנות, בהרגלים יומיומיים. ללמד את המוח ליהנות ממה שיש, לא רק להתלונן על מה שאין. להקדיש זמן למה שחשוב. לזכור לעצור לרגעים של שקט. לעשות דברים למען אחר.

במפגש נצלול לתוך השגשוג האנושי: לרגשות חיוביים, חיבור, מערכות יחסים, משמעות, הישגים ובריאות. ננפץ מיתוסים, נאסוף כלים ונתחיל לעשות פעולות שמזכירות לנו מי אנחנו ומה חשוב לנו.
תפסיקו לחכות לאושר, תיצרו אותו. מתחילים בהרצאה.

מה יקרה בהרצאה?

- נעצור ונביט יחד במה שחשוב באמת
- נאסוף כלים פרקטיים מהמחקר של האושר
- נגלה איך האובססיה לאושר רק מרחיקה אותנו
- נתנסה בשיטות שנוכל לאמץ כבר מחר

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

mobileye PayPal SIEMENS NICE DELL Technologies

חזרה לעולם התוכן

להרגיש טוב בתוך כל הרעש

אפשר רגע?

איך להיות נוכחים ומרוכזים בעולם שלא מפסיק למשוך אותנו החוצה?

פופולרית באירועי Wellness ורווחה, בתקופת עומס, או כשהצוות מותש ומפוזר

אנחנו חיים על אוטומט

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?)

לחזור לכאן ולעכשיו

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 משנה את חיינו. משנה אותנו.

מה יקרה בהרצאה?

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

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

CHECK POINT · AstraZeneca · mobileye · PayPal · SIEMENS

יהודית כץ · פסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר
office@judithkatz.me | 050-5260526

להרגיש טוב בתוך כל הרעש

כוחה של מילה

סדנת כתיבה ככלי פסיכולוגי מרפא

פופולרית בריטריט, ימי גיבוש או לצוות מצומצם אחרי תקופה עמוסה

למה אנחנו זקוקים לסיפור

מדוע אנחנו מרגישים צורך לדבר על החוויות שלנו, על כל מה שאנחנו כבר עברנו ממילא? אנחנו זקוקים לסיפור.

תחשבו עמי ותמי, כיפה אדומה. סיפורים יאספו את שברי המידע לכדי משהו שאנחנו יכולים לעכל:
עם התחלה וסוף, סיבות ותוצאות, ובעיקר - סיפורים עוזרים לנו להבין את עצמנו, למצוא משמעות וגם לשחרר.

מה אם נגלה שכתיבה יכולה לעשות עבורנו את כל זה?
זו לא סדנת כתיבה לרומן או למאמר הבא, אלא כתיבה של עצמנו.

כתיבה שמרפאת מבפנים

במחקר אנחנו מגלים את ההשפעות הטיפוליות שיש לכתיבה:
כתיבה עוזרת לנו לפרוק את המתח שהיה עצור בתוכנו. אפשר לפרוק את הכל אל הדף.
כתיבה יוצרת עבורנו תחושת קוהרנטיות בה אנחנו, החיים והאירועים שעברנו מובנים לנו.
כתיבה מאפשרת לנו לקבל פרספקטיבה על המחשבות והפרשנויות האוטומטיות שלנו.

באחת מסדנאות הכתיבה, משתתף סיכם את זה יפה: "הרגשתי שאני גם מדבר, הכי בחופשיות, ובאותה הנשימה אני גם המקשיב, הכי פתוח והכי סקרן שיש".
מתי יוצא לנו להחזיק בשני התפקידים המרפאים האלו בו זמנית?

בסדנה פרקטית, נתרגל יחד כתיבה מבפנים, מהסוג שחושף לנו את עצמנו, מהסוג המשחרר, המשמח ואפילו המקרב.

מה יקרה בסדנה?

- נלמד איך כתיבה משפרת לנו את החיים (בדרכים מגוונות ומפתיעות)
- נציע פרקטיקות נוספות ליישום בבית
- נתנסה יחד לפחות בשלושה תרגילים שונים
- נחווה יחד זמן משחרר, מהנה ומעורר מחשבה

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

Pfizer · SAMSUNG · Google · KALTURA · לאומי leumi

יהודית כץ · פסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר
office@judithkatz.me | 050-5260526

לדבר על מה שחשוב

לדבר על הפיל שבחדר

איך להתכונן לשיחות שהופכות לנו את הבטן?

פופולרית למנהלים לפני סבב הערכות, שיחות שכר או שינויים בצוות

למה השיחה הזאת כל כך קשה

אם זה לא היה כל כך קשה, כבר היינו מדברים על זה. אבל במקום, אנחנו מתייסרים במחשבה שלדבר על זה יעיר את השדים ויחמיר הכל. אז אנחנו דוחים את השיחה ובינתיים בסה"כ מתפשרים על איך שאנחנו מרגישים, על תחושה של ניצול או על גבולות שממשיכים להימחק בקשר.

אז כן, במוקדם או במאוחר: זה מתפוצץ.
כל מה שחששנו ממנו - קורה; הטונים עולים, העיניים מתגלגלות, השדים יוצאים, האשמות נורות, והמצב - באמת מחמיר.

שיחות קשות מחכות לנו במשרד, בארוחת שישי, במיטה, בפינת הקפה, בכל מקום; שיחות יחסינו לאן, נזיפה, פיטורין, חינוך, העלאות שכר, ציפיות שלא נענו, אי הבנות שחלחלו עמוק.

להיכנס לשיחה אחרת

למזלנו, חוקרים מהרווארד פיצחו את המפתח לשיחות קשות. מסתבר שכל השיחות הקשות, קשות מאותה הסיבה, גם מול הבוס. גם מול אמא - הן נוגעות עמוק ברגש, מחלחלות פנימה לשאלות כמו "מי אני?" ו"מה זה אומר עלי שאני עכשיו".

בזמן שאנחנו עסוקים בלהתווכח על מה קרה, מי אמר מה, ומה באמת סיכמנו, בפנים מתחוללת סערה.
כי אם נודה באמת, השיחה הקשה היא לעולם לא על מי היה אמור לבדוק את המסמך.

במפגש נלמד מה הופך שיחה קשה ל..קשה.
איך מתכוננים לשיחה כזאת? איך פורקים את המתח? איך משנים את התפיסה שלנו מתפיסת מלחמה לתפיסת למידה?

מה יקרה בהרצאה?

- נלמד את הדנ"א של שיחות קשות על פי חוקרים בהרווארד
- ננתח שיחות קשות מהעבר ונלמד מה מפעיל אותנו
- נתכונן לשיחה קשה עתידית בעזרת כמה שאלות פשוטות
- ניכנס לבוץ ונתרגל שיחות קשות

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

SAMSUNG Google KALTURA לאומי leumi stratasys

לדבר על מה שחשוב

אנחנו צריכים לדבר

מדריך למבקר ולמבוקר בעולם של דעות

פופולרית לפני עונת משובים, או כשרוצים לבנות תרבות של פידבק בריא

למה ביקורת מרגישה כמו איום

דמיינו מציאות שבה לא הייתם מקבלים ביקורת מאף אחד אף פעם. נשמע כיף?

ביקורת יודעת לגרום לכם להתכווץ, לכעוס ואפילו לוותר על חלום. מסתבר שהמוח שלנו מגיב לביקורת כאילו היא איום ממשי, מה שמסביר את הדחף שלך לברוח או להילחם בה. הפחד מביקורת משאיר כישרונות במגירה, גורם לנו לא ליצור, לא להביע דעה, לא להשתתף.

אבל מצד שני - בלי ביקורת, איך נתפתח? איך נגלה שטעינו?

מה אם נוכל להפוך את הרגע המאיים הזה להזדמנות של צמיחה?
מחקרים מראים שהיכולת לקבל ולתת ביקורת באופן בונה היא אחת המיומנויות החשובות ביותר להצלחה בקריירה ובחיים האישיים.

להפוך משוב למנוע צמיחה

במפגש נחשוף את המנגנונים הפסיכולוגיים ואת הכלים הפרקטיים להתמודדות עם ביקורת. נלמד איך להתמודד עם הפחד מביקורת, איך לקבל אותה בצורה בונה.
נגלה איך להפריד בין תוכן הביקורת לסגנון שלה ולזהות ביקורת בונה. האם כל ביקורת שווה התייחסות? איך מזהים את הביקורת שמגיעה דווקא מבפנים?

נלמד גם איך לתת משוב אפקטיבי, שיתקבל ויוביל לשינוי חיובי. נבין למה משוב לא תמיד עובד, ואיך אפשר לעשות את זה טוב יותר.

בתכל'ס, תצאו עם ארגז כלים שישמשו לכם קרש קפיצה להתפתחות אישית ומקצועית. תלמדו להפוך את הרגע המפחיד של קבלת הביקורת לרגע של צמיחה והתקדמות אל עבר המטרות שלכם.

מה יקרה בהרצאה?

- נזהה את התגובות האוטומטיות שלנו לביקורת
- נכיר כלים לניתוח ולמידה מביקורת
- נתנסה במתן וקבלת ביקורת בסביבה בטוחה
- נלמד להפריד בין תוכן הביקורת לבין הסגנון שלה
- נתרגל מתן משוב אפקטיבי

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

NICE® SIEMENS PayPal mobileye AstraZeneca

לדבר על מה שחשוב

תעשו לי טובה

איך לגרום לאנשים לעזור לכם (כי הם רוצים)?

פופולרית לצוותים שעובדים בין מחלקות וצריכים לשתף פעולה

למה אנשים לא תמיד נרתמים

כולנו צריכים עזרה כדי להזיז דברים בעבודה: לקדם רעיון, להרים פרויקט, להניע לשיתוף פעולה. אבל איכשהו יש אנשים שתמיד נענים להם בחיוך, ויש כאלה שצריכים "לרדוף" אחרי כל דבר. למה?

האמת היא שרוב האנשים לא מתנגדים לתת עזרה. הם מתנגדים לתחושה.
לתחושה שמפעילים אותם. שדוחקים אותם. שמנסים "לסדר" אותם. לתחושה שזה משחק של חובות - מי חייב למי, מי "היה אמור", מי "לא עושה את העבודה שלו". וברגע שנכנסנו למשחק הזה - הקשר מתקלקל, המוטיבציה יורדת, שיתוף פעולה הופך לכיבוי שריפות.

לבקש עזרה ולשמור על הקשר

בתכל'ס, רוב הדברים החשובים בארגון - יוזמה, אחריות, יצירתיות ושיתוף מידע - לא קורים מתוך חובה. הם קורים במשחק אחר: משחק אינסופי, שבו מה שמחזיק לאורך זמן הוא הקשר.
ההרצאה הזו תציע משחק אחר.

בהרצאה נחליף את השאלה - "איך גורמים לאנשים לעשות?" לשאלה - "איך בונים תנאים שבהם אנשים רוצים להיות איתכם על המגרש". נבין למה שיתוף פעולה מתחיל ביצירת תחושת ביטחון, בהירות והוגנות. נזהה מה באמת מניע אנשים להירתם — ואיך אפשר להדליק את המנועים האלה בלי סמכות ובלי מניפולציות.

ולבסוף ניגע בדבר שרובנו מתבלבלים בו: איך לבקש עזרה בצורה ברורה ואמיצה - בלי מניפולציות, בלי דרמה, ובלי לשרוף את היחסים - בצורה שמעלה את הסיכוי ל"כן", וגם שומרת על הקשר בריא כשזה "לא".

מה יקרה בהרצאה?

- נפסיק לשחק "מי חייב למי"
- נבנה אמון ובהירות שמייצרים שיתוף פעולה
- ניקח מנהיגות על קשר - גם בלי סמכות
- נלמד מה באמת מניע אנשים לעזור
- נכיר תבנית קצרה לבקשה אפקטיבית

בין הארגונים שבהם יהודית הרצתה

NICE · DELL Technologies · stratasys · לאומי leumi · KALTURA

יהודית כץ · פסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר
office@judithkatz.me | 050-5260526

לפני שמזמינים

רוצים להתרשם?

כמה הרצאות, הופעות וראיונות שאפשר לצפות בהם עכשיו. לחצו על הכותרת כדי לפתוח את הסרטון.

▶ תפסיקו לחכות לאושר, תיצרו אותו

TEDx AllianceHS

▶ The Courage to Create Your Life

TEDx RamatAviv

▶ איך נחליט מהר ומאושר יותר?

הרצאה קצרה

▶ איך נפסיק לדחות למחר

אוניברסיטת תל אביב

▶ זמן הוא המשאב הכי יקר

חדשות הבוקר, ערוץ 12

▶ איך להשתחרר מביקורת עצמית

חדשות הבוקר, ערוץ 12

▶ אמור לי מי חבריך ואומר לך מי אתה

"חושבים טוב" עם אייל דורון

▶ אני של היום, אני של מחר

ספוקן וורד



הפודקאסט "חושבים טוב"

יותר מ-19 מיליון האזנות וצפיות
"פודקאסט השנה" בגיקטיים 5 שנים ברציפות.

להאזנה בספוטיפיי ←

"ההרצאה של יהודית פשוט מעוררת השראה. יהודית מספקת כלים פרקטיים וטובים להתמודדות עם אירועי חיים שונים. תודה על הכול!"

נמרוד, Checkpoint

מתנה משמעותית לעובדים, כהמשך להרצאה

הספר "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 ולמצוא זמן גם לעצמנו. זה הרי יקרה. מתישהו.
אבל מה יקרה אם נפסיק לחכות ונתחיל לפעול?

באמצעות כלים מעשיים, דוגמאות והמחקרים החשובים ביותר בפסיכולוגיה החיובית, יהודית מזמינה את הקוראים למסע: לבחינת מה שחשוב, לקבלת החלטות ולדרך יצירתית לשינוי ולהתגברות על פחד.

יותר מ-80,000 עותקים · פרס הזהב והפלטינה

לקריאת הפרק הראשון ←



עותק לכל משתתף

אפשר לצרף את הספר להרצאה או לסדנה, כך שכל משתתף יוצא עם הכלים גם הביתה.
ברכישה מרוכזת: 49 ₪ לעותק (לפני מע"מ)

"בסוף היום במלון, הספר חיכה לעובדים במתנה על המיטה, וזה מאוד שימח אותם. בבוקר חלקם שיתפו שבדיוק חשבו לקנות אותו."

מלי, מועצה אזורית גוש עציון

להזמנה מרוכזת של הספר

office@judithkatz.me | 050-5260526