

יהודית כץ

פסיכולוגיה חיובית ויישומית



נעים מאוד

אני יהודית כץ – מרצה, סופרת ומאמנת, מומחית לפסיכולוגיה חיובית ופסיכולוגיה פרקטית מבוססת מחקר. המטרה שלי היא לעזור לאנשים לחיות חיים טובים ומלאים יותר בעזרת כלים ורעיונות שבאמת עובדים.

למדתי פסיכו-ביולוגיה (מדעי המוח) באוניברסיטה העברית, ערכתי מחקר במעבדה לנוירופסיכיאטריה בבי"ח הדסה עין כרם, למדתי אימון פסיכולוגי באוניברסיטת ת"א, טיפול קוגניטיבי התנהגותי באוניברסיטת חיפה וסכמה-תרפיה באוניברסיטת חיפה. את רוב הזמן שלי אני מקדישה למחקר ולמידה עצמאית.

ביומיום אני מרצה ומעבירה סדנאות בחברות ובארגונים הגדולים במשק. בין לבין, אני עוזרת לאנשים ולקבוצות לעצב מחדש את חייהם: לשנות הרגלים, להתגבר על פחדים או לשפר מערכות יחסים.

הפודקאסט שלי, "חושבים טוב", לשמחתי מהמואזנים ביותר בישראל, עוסק באיך אפשר לחיות טוב ומתארחים בו אנשים כמו ד"ר חיים שפירא, איתי אנגל, עינת נתן ומרים פרץ. הספר שלי, "חושבים טוב – להעז לחיות את החיים המתאימים לך", יצא לאור בשנת 2020 והפך לרב מכר עם מעל ל-75,000 עותקים שנמכרו.

ההרצאה הייתה מרתקת וסוחפת עם כלים פרקטיים על איך להשתמש בחוזקות שלנו וגם מהי בכלל חוזקה. היו המון דוגמאות, מחקרים, ציטוטים וגם התנסות עצמית. קיבלתי המון פידבקים מצוינים והייתי מזמינה שוב. הדוגמאות היו אמיתיות, מלוות בהומור וכללו גם כלים פרקטים לשיפור היומיום. מומלץ בחום.

אורי מאיר, Redefine Meat



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

היי, מה תמצאו כאן?

לחצו עליי כדי לקפוץ לשם

מבט על. נושאים להרצאות וסדנאות

בפירוט. צלילה לתוך תכני ההרצאות והסדנאות

איזה ניסיון את מביאה לשולחן? על הרקע האקדמי, המקצועי והעסקי שלי

רוצים להתרשם? תכנים זמינים אונליין כדי שתוכלו להתרשם בעצמכם

מה לקוחות מספרים? המלצות, חוויות וחוות דעת

הספר רב מכר "חושבים טוב". כהמשך להרצאה, מתנה משמעות לעובדים



הרצאות וסדנאות

לחצו על הנושא כדי לקרוא עוד

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 נישאר נאמנים לעצמנו, עם החלטות מהירות, הגיוניות ומאושרות?

לא רציונלי ולא מקדם

על מחשבות מעכבות 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?

כוח 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?

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.

האומץ להתגמש

כלים לשינוי בעולם עבודה שזז מהר

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

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.

הרצאות וסדנאות

לחצו על הנושא כדי לקרוא עוד

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!)

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, כן כתיבה, שתעשה עבורנו את כל זה.

שיחות קשות

איך להתכונן לשיחה קשה בשיטת הרווארד?

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?

המדע המופלא של האושר

ואיך להשתמש בו לחיים טובים יותר

למה אנחנו מסמנים "וי" על הכל, ועדיין מרגישים שמהו חסר? איך נצא מהמרדף ונתחבר לדברים החשובים באמת? מהן המסקנות החשובות ביותר ממחקר הפסיכולוגיה החיובית למען שגשוג? יחד נטפח אושר יומיומי באמצעות פעולות ופשוטות.

אנחנו צריכים לדבר

איך לקבל ולתת ביקורת

ביקורת זה לא כ"ף. לא נעים לתת. ו... עוד יותר מבאס לקבל. אבל בלעדיה? לא נצמח. איך מתמודדים עם זה שלכל אחד יש דעה עלינו? איך הופכים את הרגע הקרינ"ג' של קבלת הביקורת לרגע של צמיחה? ואיך לתת משוב שבאמת מקדם את האחר?

רוצים שינוי

איך לעשות שינוי אמיתי ומבפנים, צעד צעד

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?

הרצאות וסדנאות

לחצו על הנושא כדי לקרוא עוד

גמישות נפשית בעת משבר

איך לטפח חוסן נפשי?

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

אנשים מחפשים משמעות

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 לי טובה

איך לגרום לאנשים לעזור לכם (כי הם רוצים)?

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

מיינדפולנס

האימון המוחי שמשנה את החיים

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. אז תכירו - מיינדפולנס - איך להיות נוכחים בכאן והעכשיו, להפחית חרדה ולהגביר אושר?



לא רציונלי ולא מקדם

על מחשבות מעכבות ושקט נפשי

יש לנו המון 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, 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.

תכל'ס, מה במפגש?

- 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 נקבל החלטות מהירות, הגיוניות ומאושרות?

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.

תכל'ס, מה במפגש?

- 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



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).

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".

נביר 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.

תכל'ס, מה במפגש?

- 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

כח העל שלי

שלום חוזקות, להתראות חולשות

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 המזים 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.

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.

תכל'ס, מה במפגש?

- 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

איך להספיק פחות ולחיות יותר

הרצאה על זמן לאנשים שאין להם זמן

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 עשר 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? 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.

תכל'ס, מה במפגש?

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

האומץ להתגמש

להמציא את עצמי מחדש במציאות משתנה

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. וכשאינן ודאות, המוח מייצר דרמה: יותר דאגה, יותר כיבוי שריפות, או פשוט קיפאון. אז אנחנו מוצאים את עצמנו עובדים יותר - אבל משפיעים פחות.

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 כשאינן 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".

תכל'ס, מה במפגש?

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

כוחה של מילה

סדנת כתיבה ככלי פסיכולוגי מרפא

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.

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?

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

תכל'ס, מה במפגש?

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

תעשו לכם הרגל

על יצירת הרגלים ושינויים

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 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.

תכל'ס, מה במפגש?

- 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 כדאי לדעת על המוח כדי להפוך את השינויים ליעילים יותר?

המדע המופלא של האושר

ואיך להשתמש בו לחיים טובים יותר

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.

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.

תכל'ס, מה במפגש?

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

שיחות קשות

איך להתכונן לשיחה קשה בגישת הרווארד?

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.

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?

תכל'ס, מה במפגש?

- 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

רוצים שינוי

איך לעשות שינוי אמיתי ומפבנים, צעד אחר צעד

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 הסבוך.

תכל'ס, מה במפגש?

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

אנחנו צריכים לדבר

איך לקבל ולתת ביקורת

מדריך הישרדות למבקר ולמבוקר בעולם של דעות.

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.

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.

תכל'ס, מה במפגש?

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

אנשים מחפשים משמעות

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 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.

תכל'ס, מה במפגש?

- 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?



גמישות נפשית בעת משבר

איך לטפח חוסן נפשי?

”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.

בהרצאה נדבר וגם נתרגל (!) יחד את הכלים, הרעיונות, הצעות ומחקרים 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.

תכל'ס, מה במפגש?

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



מיינדפולנס

האימון המוחי שמשנה את החיים

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.

תכל'ס, מה במפגש?

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

תעשו לי טובה

איך לגרום לאנשים לעזור לכם (כי הם רוצים)

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 לעזרה. 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.

בתכלס, 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".

תכל'ס, מה במפגש?

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

לקוחות מספרים



נמרוד, Checkpoint | גמישות נפשית בעת משבר | הרצאה באנגלית

ההרצאה של יהודית פשוט מעוררת השראה. החוויה עם יהודית היא מסוג הדברים שגורמים לנו כבני ובנות אדם להסתכל לתוכנו, ולנסות לשנות דברים בשביל לחיות עם עצמנו בשלום ובשלווה. יהודית מספקת כלים פרקטיים וטובים להתמודדות עם אירועי חיים שונים שעלולים בעתיד להשפיע על בריאותנו הנפשית והפיזית. תודה על הכל!



אורי מאיר, Redefine Meat | כוח העל שלי

ההרצאה הייתה מרתקת וסוחפת עם כלים פרקטיים על איך להשתמש בחוזקות שלנו וגם מהי בכלל חוזקה. היו המון דוגמאות, מחקרים, ציטוטים וגם התנסות עצמית. קיבלתי המון פידבקים מצוינים והייתי מזמינה שוב. הדוגמאות היו אמיתיות, מלוות בהומור וכללו גם כלים פרקטיים לשיפור היומיום. מומלץ בחום.



אורטל גבריאל, מרכז צעירים רמלה | לנצח את הדחינות

יהודית יקרה, נהנו מאוד מהמפגש איתך וההרצאה הייתה מרתקת ועשירה בידע וכלים מעשיים, כולל דוגמאות מוחשיות שהורידו את התאוריה לפרקטיקה קלה להבנה ויישום. אין לי ספק שהידע והכלים שקיבלנו בהרצאה יניעו אותנו להתחיל בשינוי מבורך. ממליצה בחום ומקווה למפגש נוסף אצלנו שוב בקרוב.



מועדון האושר, אוניברסיטת רייכמן | המדע המופלא של האושר

ההרצאה הייתה מרתקת ופותחת עינים. קיבלנו כלים פרקטיים, פשוטים וברורים שיעזרו לנו להתמודד עם אחת התופעות הנפוצות בעולם. מעבר לתוכן המעולה שיהודית מעבירה, יש משהו בדרך שבה היא מעבירה את התוכן שגורם לניצוץ להידלק בעיניים של המאזינים. תודה רבה.



אראל שרף, Dropbox | איך נחליט?

במסגרת שבוע HackWeek שעשינו בחברת Dropbox פנינו ליהודית שתעביר הרצאה בנושא קבלת החלטות בדגש על בניית מוצרים חדשים. יהודית התאימה את ההרצאה בדיוק למה שביקשנו, קיבלנו כלים וחומר למחשבה. ההרצאה מועברת בצורה מעניינת תוך שיתוף הקהל, והתגובות היו מאד חיוביות.

עוד על יהודית כץ

- מהמרצות המבוקשות בישראל בתחומי פסיכולוגיה, שינוי וקבלת החלטות, עם מאות הרצאות לארגונים מובילים בישראל ובעולם, בעברית ובאנגלית.
- יוצרת הפודקאסט "חושבים טוב" עם למעלה מ-12.5 מיליון הורדות בכל הזמנים ו-185 אלף הורדות בחודש, זוכה בתואר "פודקאסט השנה" (בקטגוריית לייפסטייל) של גיקטיים 5 שנים ברציפות, זכייה בפודקאסטים המושמעים ביותר בספוטיפיי.
- מחברת הספר ורב-המכר "חושבים טוב - להעז לחיות את החיים המתאימים לך". נמכר במעל ל-75,000 עותקים. זוכה פרס הזהב ופלטינה.
- בעלת ערך בוויקיפדיה, אפשר לקרוא כאן.
- בעלת תואר בפסיכו-ביולוגיה (מדעי המוח) מהאוניברסיטה העברית, מחקר נוירו-פסיכיאטרי הכולל פרסום מאמר אקדמי. בוגרת התוכנית לאימון פסיכולוגי באוניברסיטת תל אביב. בוגרת לימודי CBT (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי) באוניברסיטת חיפה. בוגרת קורס לימודי המשך בשיטת טיפול "סכמה-תרפיה" באוניברסיטת חיפה.
- בעבר מנהלת מקצועית של המסלול ללימודי פסיכולוגיה חיוביות בתכנית להב לפיתוח מנהלים, אוניברסיטת תל אביב.
- כתבה טור שבועי בעיתון "הארץ", כיום כותבת בעיתון "ידיעות אחרונות". מנהלת קהילת יישום לפסיכולוגיה חיובית עם כ-50 אלף חברים.



רוצים להתרשם?



אני של היום, אני של מחר
אמרתי כן לאתגר ספוקן וורד



איך נפסיק לדחות למחר
אוניברסיטת ת"א



זמן הוא המשאב הכי יקר
חדשות הבוקר ערוץ 12



איך להשתחרר מביקורת עצמית
חדשות הבוקר ערוץ 12



איך נחליט מהר ומאושר יותר?
הרצאה קצרה



תפסיקו לחכות לאושר, תצרו אותו
TEDxAllianceHS



The Courage to Create Your Life
TEDxRamAtAviv



אמור לי מי חבריך ואומר לך מי אתה
'חושבים טוב' עם אייל דורון

רב-מכר

חושבים טוב

להעז לחיות את החיים
המתאימים לך



יהודית כץ



- 75,000 עותקים נמכרו
- זוכה פרס הזהב ופלטנה

לחצו כאן לקריאת הפרק הראשון

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.



נוי, מנכ"לית צומת Career

אני קוראת את הספר שלך ואני חושבת שבהוראות ההפעלה שלו צריך לכתוב שזה בשביל אימהות מעל גיל 30 שבשלות להפוך את החיים שלהן ללא פחות ממדהימים באמצעות מחשבה על הפרטים ורצון לעשות לך "בני ביתך".

לא אגזים אם אומר שהדברים מהספר מהדהדים בכל החלטה, גורמים לי לחשוב על ההתנהגות והבחירות שלי ובקיצור - לשים ברקס על החיים. זה בא לי בול. אז תודה ענקית על ההשקעה, היזמות והמילים החכמות.

מחיר מיוחד על רכישה מרוכזת בארגונים

לקוחות מספרים עוד



עופרה חביב, ביה"ח הדסה עין כרם | גמישות נפשית בעת משבר

בתקופה מאתגרת זו של מתח וחוסר וודאות בעבודה, נהנינו מאוד מהרצאה מעניינת ומעשירה בנושא חוסן נפשי. 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.



כוכב, סגנית מנהלת מחלקה, עיריית חולון | המדע המופלא של האושר

ההרצאה הייתה מעשירה ופרקטית וקיבלנו המון פידבקים טובים! תודה רבה על תשומת הלב והיחס האישי שלך לכל מי שנכחו. גם בקבלת הפנים שהסתובבת בין המשתתפים וגם בסוף ההרצאה שנשארת עד אחרון האנשים, ענית על שאלות ורשמת הקדשות על ספרים. לא מובן מאליו לבוא להעביר הרצאה וגם להיות מסור ונאמן לקהל שמגיע להקשיב.



בינה, Boehringer-Ingelheim | לא רציונלי ולא מקדם

באופן אישי, מרבה להאזין לפודקאסטים והספר שלך ושמחתי על ההזדמנות להפגיש אותך עם צוות אנשי השטח בארגון בו אני עובדת. עברנו שעה וחצי של הרצאה מרתקת, מצחיקה ומעוררת השראה, זכינו למשובים מעולים! מעבר לתודה על תובנות ברמה אישית של המשתתפים, יכולנו ביום הדרכה נוסף, לדייק את הדברים לעבודה היומיומית שלנו בכלים פרקטיים וישימים שהענקת לנו.



דגנית, האוניברסיטה הפתוחה | גמישות נפשית בעת משבר

מאוד נהנינו לפגוש את יהודית וליהנות מתרומתה האדירה לכנס. ניכר כי אגרה ידע מקצועי רב, אותו מצליחה להעביר בקלילות אך במקצועיות, במהירות נקלטת ופרקטית ובהרבה קסם אישי!



כריס, Beyondminds.ai | כוח העל שלי

תודה ליהודית על הרצאה מעניינת ומעודדת ועל היכולת לסחוף אחריה במשך שעה וחצי מתכנתים שהיו מרותקים לתוכן. כולנו יצאנו מחוזקים ומחויכים, והמחשבות בעקבות ההרצאה המשיכו גם למסדרונות של המשרדים.