

כלים בפסיכולוגיה חיובית

הרצאות העשרה והשראה | סדנאות יישומיות | תהליכי ליווי אישיים



ללמוד לחיות טוב יותר וליישם לאורך זמן

התכנים מתבססים על מחקר עשיר מתחום מדעי המוח, הפסיכולוגיה החיובית, הפסיכולוגיה הקוגניטיבית, שינוי ההרגלים, המוטיבציה והאימון.

שינויים זה קשה. מאוד. יותר קל ביחד. יותר קל עם כלים טובים. אנחנו רוצים להוציא מהיומיום שלנו יותר. אנחנו רוצים להיות מאושרים יותר, מסופקים יותר, לממש את עצמינו. אבל כבר שמענו המון עצות לאיך לחיות טוב יותר. ואנחנו כבר מבולבלים, סקפטיים או סתם חשדניים. בשביל זה נוצרה מסגרת הפעילות הזו. גם אנחנו סקפטיים, רוצים הסברים, לא קלישאות. אז החלטנו לקשר אתכם למסקנות מחקריות פרקטיות שיעשו לכם סדר בראש ונעים בלב. יחד נלמד כלים קטנים שעושים שינויים גדולים, וגם לעזור לכם להבין איך בעצם המוח שלכם עובד? הכלים יתמקדו ביצירת שגרה יומית חיובית יותר, כזו המלאה בהרגלים קטנים שעושים שינוי גדול, בבניית חוסן נפשי וביצירת מבט חדש וגמיש יותר על האירועים וחוויות חיינו.

3

הגברת האושר

אנשים מאושרים הם מלאי תשוקה לעשייה שלהם, הם בעלי מערכות יחסים טובות יותר וביטחון עצמי גבוה יותר.

2

פרקטיקה ויישום

התכנים מתמקדים במתן כלים יישומיים. באמצעות. תרגול ועבודה, הקניית הרגלים חדשים נוצר תהליך יציב.

1

מחקר מדעי

מאחורי התכנים עומד מערך ידע עשיר ומבוסס מחקר בעל השלכות מהותיות על הצלחת המשתתפים.



אני יהודית כץ, אני מקדישה את עצמי ליישום הפסיכולוגיה החיובית ויש לי מטרה – להפוך את הכלים ומסקנות המחקר לשימושיים ונגישים לכל אחד. מתוך

פסיכוביולוגיה, מדעי המוח, מחקר קליני נוירו-פסיכיאטרי, אימון פסיכולוגי והמון עבודה עם אוכלוסיות מיוחדות הגעתי למסקנה – "למה שכל הידע החשוב ישאר בין כותלי האקדמיה אם כל אחד יכול להשתמש בו כדי לחיות חיים טובים ומלאים יותר? מאז ליוויתי עשרות אנשים בתהליכים אישיים, לימדתי ארגונים גדולים להיות ארגונים חיוביים ומתפקדים יותר, הרציתי בפני אלפי אנשים, ואני ומנחה קבוצות לדרך המחקרית אל האושר. אני בעלת בלוג קבוע בעיתון "הארץ" ולא מזמן הרציתי בוועידת TEDx בנושא הגברת האושר. אחת המוטיבציות המרכזיות שלי הינה לעשות סדר בעצות הקיימות, לאילו באמת יש גיבוי מחקרי? לאתר שלי

סקירת התכנים

כשמדע ואושר נפגשים. אינטואיציות, מיתוסים ואמיתות.

חקר הפסיכולוגיה החיובית מעניק לנו זווית מדעית על השאלות המעניינות ביותר של החיים. אנחנו רגילים לשמוע עצות רבות לחיים טובים, חלקן מעולות, חלקן פחות טובות וחלקן יכולות אף להזיק. באמצעות המחקר אנחנו יכולים לבחון מתי האינטואיציות שלנו נכונות, אילו מיתוסים שיש לנו לגבי אושר אינם נכונים ואילו טעויות אסטרטגיות אנחנו עושים כשאנחנו חושבים על האושר האישי שלנו.

התפקיד האמיתי של יעדים ומטרות.

אנשים המציבים לעצמם מטרות, הם מוצלחים יותר, מאושרים יותר ומסופקים יותר. לעיתים קרובות, אנשים מוצאים את עצמם פועלים למען מטרה שאינה מיטיבה עימם. בנוסף, הצבת מטרות הינה מיומנות שיש לרכוש. במפגש נשים דגש על בחירת מטרות המתאימות לנו באופן אישי, כאלו היוצרות אצלינו תשוקה והתלהבות ומתבססת על החוזקות שלנו. המשתתפים יגבשו תחושת משמעות מוגברת למטרותיהם. נלמד כיצד מנסחים ומציבים מטרות בצורה מציאותית ומסודרת, על החשיבות של ההתחייבות ובניית השלבים בדרך להשגת מטרה מוגדרת היטב.

איך משנים הרגל?

אנשים מצליחים הם פרואקטיביים בחייהם המקצועיים והאישיים, הם מטמיעים הרגלים המייצרים שינוי יציב וארוך טווח. כולנו מנסים ליצור שינויים בחיים המקצועיים והאישיים שלנו, אך צערינו, רבים מהשינויים מחזיקים זמן מועט. המפגש יוקדש ליצירת שינוי יציב. הנחות היסוד לגבי יצירת שינוי חיובי ילוו את העשייה והיישום. נדון באינטואיציות שיש לנו לגבי יצירת שינויים – נבין אילו מהן נכונות ואילו מוטעות. נלמד ונתרגל כלים פרקטיים ליצירת שינוי ארגוני ואישי. המשתתפים יגדירו שינויים אישיים ויתחילו בתהליך היישום.

שינוי פרדיגמות ודפוסי חשיבה.

אנשים מצליחים מגבשים תפיסה גמישה על המציאות. הפרשנות האוטומטית שאנו נוטים להעניק לאירועים לא תמיד מיטיבה עימנו, לעיתים היא אף גורמת לתוצאות מרחיקות לכת. המפגש יוקדש ללימוד טכניקות לעימות עם מחשבות אוטומטיות, למען יצירת סגנון חשיבה גמיש יותר וקבלת פרפקטיבה טובה יותר על המציאות. בנוסף, נדון במאפיינים של סגנון חשיבה אופטימי וכיצד כל אחד מאיתנו יכול להיות אופטימי יותר באמצעות תרגילים פשוטים.

להרגיש טוב ולהוקיר.

אנשים המתמקדים בטוב שבחייהם, הם מאושרים יותר, מגיעים לביצועים גבוהים יותר בעבודתם ובמערכות היחסים שלהם. יצירת סגנון חשיבה המעודד הכרת תודה, הוקרה, הערכה נמצא כמעלה את רמת האושר ורמת הביצועים של המשתתפים. מטרת המפגש הינה ללמוד כלים המרחיבים את הרגשות החיוביים. מחקרים מראים כי רגש חיובי כמו עניין, שמחה, התלהבות, סיפוק מרחיב את היצירתיות, העשייה וגמישות המחשבה של האנשים. בנוסף, הגברת הרגש החיובי גם נקשרת במחקר לבריאות גופנית, לתפקוד אינטלקטואלי וחברתי מיטבי.

ללמוד להשתמש במה שעובד.

אנשים מצליחים המבטאים את החוזקות האישיות שלהם, פעילים ומחוברים רגשית לעיסוקם. אנשים המתבססים על חוזקותיהם, מצליחים יותר מאילו המתמקדים ב"לתקן את החולשות". לכל אדם ישנו סט חוזקות הייחודיות לו. כאשר האדם מודע להם ומשתמש בהן, הוא מצליח להגביר את המימוש העצמי שלו. במפגש המשתתפים יזהו את חוזקותיהם האישיות, אלו המעניקות להם אנרגיה ותשוקה. המשתתפים ילמדו כיצד להשתמש בחוזקותיהם ככלי מניע וידונו במשמעות הנוצרת משימוש בחוזקותיהם.

נוכחות ברגע הזה.

אנשים מוצלחים ומאושרים מקדישים את תשומת ליבם לדבר שאותו הם עושים ברגע זה. רובינו רצים בין מחשבה, להרהור למשימה, כשאין כמעט רגע אחד שבו אנחנו פשוט ממוקדים במה שאנחנו עושים. מינדפולנס, ובעברית קשיבות, הינה גישה שהתפתחה מהבודהיזם. בשנים האחרונות המחקר חושף יותר ויותר מההשפעות החיובית שלה על חיינו, על האושר, הבריאות והפרודוקטיביות שלנו. במפגש נלמד כיצד נוכל להכניס יותר קשיבות ונוכחות לחיינו ולחיי העבודה שלנו, וכך להגביר את הביצועים שלנו, כמו גם את חווית האושר שלנו.

הקשר בין הגוף לנפש.

אנשים הקשובים לגופם מסוגלים לנצל את המשאבים שלהם בצורה הרבה יעילה יותר. פעמים רבות אנו נוטים להתעלם מהקשר בין הגוף לנפש שלנו, אך ההשפעות הן הדדיות ומקיפות. במפגש נדון בממצאים המחקריים הנוגעים לאיזון בין הגוף לנפש. נתמקד בשינה, פעילות גופנית, מגע. למשל, פעילות גופנית מפחיתה לחץ, מעלה את רמות הריכוז ורמות האנרגיה שלנו. נשלב את המסקנות היומיום שלנו באמצעות כלים שנלמדו.

האמת על לחץ.

כולנו יודעים שלחץ יכול לגבות מאתנו מחירים נפשיים ופיזיים כבדים, אך חוקרים שהחליטו לפצח את העניין הגיעו למסקנה מפתיעה וגילו כי הלחץ עצמו אינו הגורם המזיק אלא דווקא תפיסת הלחץ שלנו היא זו המובילה לנזקים. מסתבר שאנשים שחווים לחצים לא קטנים אך תופסים אותם כמאתגרים חווים חוויה שונה לגמרי – ובהתאם, גם התגובה של הגוף שלהם משתנה לחלוטין ומובילה לתוצאות חיוביות.

דחיינות.

אנשים מוצלחים מוכנים מראש לדברים החשובים שמקדמים אותם. כשאנחנו דוחים הכל לרגע האחרון, אנחנו מורידים את רמות הביצועים שלנו, אנחנו פוגעים ברווחה הנפשית שלנו, ואנחנו גם מפסידים את הזמן שעובד לרשותינו עד הדחיינה. במפגש נלמד את המקורות לדחיינות, איך לזהות את הדחיינות "השקטה" ובעיקר איך להתמודד עם תופעת הדחיינות. נדון בכלים הפרקטיים שהמחקר מציע על מנת להתמודד עם הדחיינות.

הקשבה אמיתית ואמפתית.

אנשים בעלי מערכות יחסים בריאות הם מרוצים יותר ופרודוקטיביים יותר. הקשבה מאפשרת לאנשים ללמוד מעצמם ומאחרים, דבר המאפשר אינטרקציות חיוביות ואותנטיות. במפגש נתרגל שיטות הקשבה יישומיות מעולם האימון והטיפול, כאלו שיאפשרו לאנשים להבין יותר טוב אחד את השני.

שיחות קשות – איך הופכים קונפליקט להצלחה?

אנשים המתקשרים זה עם זה בצורה אמיתית, משתפים מידע ומתעניינים באחר יוצרים מערכות יחסים משמעותיות. שיחות קשות הן שיחות שאנו מעדיפים שלא להתמודד עימן, אך דחיינות לרב מחמירה את המצב. חוקרי הארווארד הראו שלכל השיחות הקשות מבנה דומה, למידתו מאפשרות לנו ללמוד מהשיחה ולפתור בעיות בצורה מיטבית. במפגש נתרגל כיצד ניתן להפוך קונפליקט ללמידה המניבה ערך מוסף.

הופכים את הפרדיגמה – לומדים מההצלחות.

אנשים מצליחים בוחרים להשקיע את הזמן והאנרגיה בהבנת ההצלחות שלהם וכך מייצרים עוד הצלחות. גישת פתרון הבעיות "המסורתית" – איתור הבעיות, ניתוחן וחיפוש אחר פתרון – לא מאפשרת לנו ראייה גמישה, רחבה ויצירתית בהתקדמותנו אל עבר יעדים מקצועיים ואישיים. תרבות של חקר הצלחות מעצימה את מה שכן עובד באדם ומגדילה את ההצלחה ע"י התחקות אחר מקורותיה. במפגש נגבש חזון והצהרה המתארת היכן אנו שואפים להימצא ולאן אנו מעוניינים להגיע. ההצהרה תתבסס על רגעי שיא מתוך העבר.

קבלה ולמידה מכישלון.

אנשים מצליחים מכירים ומקבלים את טעויותיהם, דנים בהם ומשתמשים בהם כפלטפורמה לשיפור ולמצויינות. מחקרים מראים כי אנשים הדנים בטעויותיהם בפתחות מגיעים להישגים גבוהים יותר, כל עוד הם מוכנים ללמוד מהם. במפגש נדון בכישלונות מסוגים שונים, החל מכאלו שניתן למנוע ועד לאלו המהווים קרקע ללמידה משמעותית. נלמד על "כישלונות אינטליגנטיים", איך מייצרים כאלו ומהי חשיבותם בהצלחה האישית והמקצועית שלנו.

ניהול משאבים – לנהל אנרגיה בנוסף לזמן.

אנשים מוצלחים הם מלאי אנרגיה, הם מנתבים את משאביהם בצורה איכותית המאפשרת להם להישאר רעננים ולראות לחצים כמקומות של צמיחה והתפתחות. נשאל מדוע תופעת הלחץ הינה כה שכיחה היום, ננפץ מיתוסים הנוגעים לסבל ולהצלחה. המחקר מראה כי לחץ בפני עצמו אינו בעייתי, אלא המחסור בזמני מנוחה הוא הבעיה. נלמד כיצד ניתן למקסם את ניצול האנרגיה וניצול הזמן שלנו תוך תשומת לב על זמני התאוששות ברמה היומית, השבועית והשנתית.

קבלת החלטות וחשיבה רציונאלית.

ההחלטות שאנו מקבלים מעצבות את המציאות בה אנו חיים. קבלת החלטות ופתרון קונפליקטים הינה סוגיה מורכבת ביותר. אנשים המודעים להטיות הקיימות בקבלת ההחלטות מסוגלים לקבל החלטות בצורה רציונאלית ושקולה יותר וכך להגיע לתוצאות מיטביות. כיצד נוכל לקבל החלטות שיטיבו עם אושרינו ותפקודינו בטווח הקצר והארוך? במפגש נלמד כיצד החשיבה שלנו ופעילות המוח שלנו מושפעת מהטיות קוגניטיביות המקשות על קבלת החלטות ולעיתים מובילות אותנו לקבלת החלטות שאינן רציונאליות. בנוסף, נתרגל את שיטת ה- Negotiational Self Theory לפתרון מקיף של דילמות אישיות ומקצועיות. נדון גם ביצירת אלטרנטיבות פעולה היוצרות פתרונות Win-Win.

חווית הזרימה.

זרימה מוגדרת כאשר חוויה ותודעה מתמזגים. הזמן עוצר מלכת. ברגע הזה אנו נהנים מחווית שיא וביצועי שיא בו זמנית והעשייה נעשית לשם עשייתה. דבר אינו יכול להתחרות על תשומת הלב שלנו, המוח שלנו הכי יצרני והכי יצירתית. להיכנס למצב זרימה על בסיס קבוע, נחשב על פי המחקר לגורם מפתח לחיים מאושרים. אנחנו חווים הנאה עכשווית מהפעולה ומרוויחים לעתיד במימוש המטרות שלנו. ניתן ללמוד כיצד להביא את עצמינו למצב זרימה וכך להיות פרודוקטיביים יותר, יצירתיים יותר ואפילו מאושרים יותר. במפגש נדון איך להביא את עצמינו למצב זרימה לעיתים יותר תכופות, אילו תנאים מקלים על כניסתנו למצב זרימה ואילו מקשים עליה להתפתח.