

# יהודית כץ

## פסיכולוגיה חיובית ביומיום

### נעים מאוד,

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

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

ביומיום אני מרצה ומעבירה סדנאות בפאבים אבל גם בגוגל ובצבא. בפגישות אחד על אחד אני עוזרת לאנשים לעצב את חייהם: לשנות הרגלים, להתגבר על פחדים או לשפר מערכות יחסים. אני מקליטה את "חושבים טוב", פודקאסט על פסיכולוגיה (מעל 185K הורדות בחודש) עם אורחים נהדרים כמו דן אריאלי, עינת נתן ועוד נפלאים אחרים. בספטמבר 2020 הספר הראשון שלי יצא לאור "חושבים טוב - להעז לחיות את החיים המתאימים לך". הוא הפך במהרה ל"רב מכר" ונמכר במעל ל-60,000. חוץ מזה אני כותבת באופן קבוע בעיתון הארץ, וגם מנהלת את קבוצת היישום הגדולה "חושבים טוב - שאלות ותשובות על פסיכולוגיה" (50K חברים).



### אני פה, בואו נדבר

#### אתר

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

#### טלפון

ניצן: 050-5260526

#### מייל

[hi@judithkatz.me](mailto:hi@judithkatz.me)

"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."

**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 טעדו זאדה, עו"ד, הרצוג פוקס נאמן**

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

**הילי בצלאל, מנהלת פיתוח ארגוני, קלטורה**

### המלצות

לקוחות מספרים

# היי, מה תמצאו כאן?

\*לחצו עלי כדי לקפוץ לשם

מבט על. נושאים להרצאות וסדנאות

בפירוט. צלילה לתוך תכני ההרצאות והסדנאות

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

רוצים להתרשם? תכנים זמינים אונליין כדי שתוכלו להתרשם בעצמכם.

מה לקוחות מספרים? המלצות, חוויות וחוות דעת

ספר רב מכר ויוזמות מעניינות כהמשך להרצאה, למתנות משמעותיות לעובדים ועוד.

ליצירת קשר. לחצו כאן





# הרצאות וסדנאות

\* לחצו על הנושא שמסקרן אתכם כדי לקרוא עליו עוד

## 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 בבאן והעכשיו, להפחית חרדה ולהגביר אושר?

## 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.

## 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?

## 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 עצמינו, למצוא משמעות ולשחרר. יחד נתרגל כתיבה, כן כתיבה, שתעשה עברינו את כל זה.

## המדע המופלא של האושר

ואיך להשתמש בו לחיים טובים יותר

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

## איך נחליט?

איך נקבל 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 לעצמינו, עם החלטות מהירות, הגיוניות ומאושרות?

## 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 שבן עובד מקפיץ את ההישגים, המוטיבציה והאושר. אז איך מזהים חוזקות? ואיך משתמשים בהן כדי להשתפר, אפילו איפה שקשה?

## 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 לכם הרגל

על יצירת הרגלים ושינוי

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

## לנצח את הדחיינות

איך לעשות היום במקום לדחות למחר?

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

## 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?

## להתעשר בדקות

איך לנהל את הזמן כדי לגרום לעצמי לקרות

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.

## 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 בתבלס? איך קמים מנפילות ואיך בונים הרגלים שיחזיקו לאורך זמן?



# גמישות נפשית בעת משבר

איך לטפח חוסן נפשי?

סדנא

הרצאה

## תאכלס, 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 בשליטתינו ואיך נפעל דווקא שם
- נקבל פרספקטיבה של תקווה, נישיר מבט אל עתיד חיובי

”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.

# מיינדפולנס

האימון המוחי שמשנה את החיים

סדנא

הרצאה

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.

## תאכלס, 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

# כוחה של מילה

סדנת כתיבה בכלי פסיכולוגי מרפא

סדנא

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 עצמינו.

במחקר אנחנו מגלים את ההשפעות הטיפוליות שיש לכתיבה:

1. כתיבה עוזרת לנו לפרוק את המתח שהיה עצור בתוכנו. אפשר לפרוק את הכל אל הדף.
2. כתיבה יוצרת עבורנו תחושת קוהרנטיות, שאנחנו, החיים והאירועים שעברנו מובנים לנו.
3. 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.

## תאכלס, מה במפגש?

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

# לא רציונלי ולא מקדם

על מחשבות מעכבות ושקט נפשי

סדנא

הרצאה

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

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

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

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

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

## תאכלס, 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?

סדנא

הרצאה

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.

## תאכלס, 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

# המדע המופלא של האושר

ואיך להשתמש בו לחיים טובים יותר

סדנא

הרצאה

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

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

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

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

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

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

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

## תאכלס, מה במפגש?

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

# אנשים מחפשים משמעות

משמעות בעבודה או עבודה עם משמעות

סדנא

הרצאה

## תאכלס, 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?

משמעות היא חידה מסובכת.

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

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

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

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

# כוח העל שלי

שלום חוזקות, להתראות חולשות

סדנא

הרצאה

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

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

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

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

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

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

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

## תאכלס, 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

# לנצח את הדחיינות

איך לעשות היום במקום לדחות למחר?

סדנא

הרצאה

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.

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.

## תאכלס, 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 הדחיינות
- תיחשפו לכלים פרקטיים להתמודדות עם דחיינות

# תעשו לכם הרגל

על יצירת הרגלים ושינוי

סדנא

הרצאה

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

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

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

הרגלים הם נפלאים ונוראים מאותה סיבה בדיוק: כל מה שלימד אתם 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.

## תאכלס, 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 שכדאי לדעת על המוח כדי להפוך את השינויים ליעילים יותר?

# להתעשר בדקות

איך לנהל את הזמן כדי לגרום לעצמי לקרות

סדנא

הרצאה

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.

## תאכלס, 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

# שיחות קשות

איך להתכונן לשיחה קשה בשיטת הרווארד?

סדנא

הרצאה

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 שר, 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?

## תאכלס, 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 ומבפנים, צעד צעד

סדנא

הרצאה

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.

## תאכלס, מה במפגש?

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

# 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 הדחיינות

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 עיניים. 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.

# כדאי לדעת עלי

- **השכלה:** בוגרת לימודי פסיכו-ביולוגיה (מדעי המוח) באוניברסיטה העברית ירושלים, מחקר נורו-פסיכיאטרי הכולל פרסום מאמר אקדמי. בוגרת התוכנית לאימון פסיכולוגי באוניברסיטת תל אביב. בוגרת המסלול ללימודי 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.
- עבודה עם הארגונים המובילים במשק, ניסיון בליווי מאות תהליכי שינוי אישיים.
- יוצרת **הפודקאסט** "חושבים טוב - שאלות ותשובות על פסיכולוגיה": למעלה מ-150 פרקים עם מגוון מומחים, חוקרים ואנשי אקדמיה בנושאי פסיכולוגיה ו-well being, מעל ל-185K הורדות בחודש ומעל 7 מיליון הורדות מהיום שהפודקאסט נולד.
- כותבת **הספר** ורב המכר "חושבים טוב - להעז לחיות את החיים המתאימים לך" שנמכר ביותר מ-60,000 עותקים מאז צאתו בספטמבר 2020. זוכה פרס הזהב ופרס פלטינה.
- זכייה במקום הראשון בקטגוריית לייף-סטייל בתחרות "פודקאסט השנה" של עיתון גיקטיים לשנים 2019-2022. זכייה בפודקאסטים המושמעים ביותר בארץ בספוטיפיי במקום שלישי לשנת 2021 ומקום רביעי לשנת 2022.
- כותבת "על פסיכולוגיה חיובית ואושר" **בעיתון הארץ** מאז 2016.
- בעלת **קבוצת** היישום הגדולה ליישום פסיכולוגיה חיובית בפייסבוק, 50K רשומים.



# רוצים להתרשם?



אני של היום, אני של מחר  
אמרת כי 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

# מוצרים נוספים

## הספר

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

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

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

הספר יצא בספטמבר 2020 בהוצאת כתר, נמכר ביותר מ-60,000 עותקים והפך לרב מכר.

[להתרשמות מהפרק הראשון - לחצו כאן](#)



## פודקאסטים מיוחדים לארגונים

מכופתרים בטרנינג | איך לעבוד טוב מהבית?

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

כל פרק נמשך כ-25 דקות ומקיף סוגיה אחרת:

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



מזנקים בעלייה | איך להתפתח בעבודה?

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

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



# עוד לקוחות מספרים



**עופרה חביב, צוות רפואת עיניים, ביה"ח הדסה עין כרם | גמישות נפשית בעת משבר**

בתקופה מאתגרת זו של מתח וחוסר ודאות 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 שנשאר 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 וממחויבים, והמחשבות בעקבות ההרצאה המשיכו גם למסדרונות של המשרדים.