



Workshops



שיפור איכות החיים תורמת ליעילות ולהנאה שלנו, יום-יום! 🧠
עם למעלה מ-14 שנות תרגול והסמכה מקצועית, ומעל 460 שעות הנחייה בארץ ובעולם,
בית התוכן חופשי בהנחיית יערה לוקיץ מזמין אתכם לשעה קלילה של השראה.

**"לא רק שאושר סגביר תפוקה ב-12%,
הוא גם סה שהופך את החיים לשווים."
קייט נורתאפ**

נכתב ע"י יערה לוקיץ
עבור AP PRO

WWW.HOFSHI-WORKSHOP.COM



להתמקד ולהרגע: מיינדפולנס

סדנה קלילה על נושא מעמיק. המחשבות שלנו רצות, אנחנו עושים מיליון דברים במקביל והעומס הזה יכול לגרום לנו להיות פחות יעילים ומאושרים.

כלים לפיתוח הקשבה, חמלה ומדיטציה מוכחים כמועילים בהפחתת סטרס, מיקוד ושיפור יחסי אנוש. כדי שתצאו מהסדנה עם חיוך ועוד קצת אוויר לנשימה.

מבנה המפגש:

- מה ההבדל בין מיינדפולנס למדיטציה?
- איך להכניס נוכחות ליומיום מבלי להוסיף מאמץ?
- תרגיל חשיבה חיובית.
- תרגול נוכחות ברגע.
- תרגול מדיטציה המותאם לקבוצה.

*מתאים לכל רמות הנסיון.

- סדנה באורך שעה.
- אופציה לסדנת המשך.
- סדנה פרקטית: יוצאים עם שני תרגילים "הביתה" ותרגול מעשי.

"חוויה נפלאה ומעשירה. למדתי הרבה שיטות ודרכים מעולם המיינדפולנס, ושלבתי ידע רב מהשיחות בשיעור ובעיקר מיערה המעולה, בעלת הידע הרב ועם תשובה לכל שאלה."

**"אושר לא מגיע מוכן, הוא
נובע מהפעולות שלך."
דלאי לאמה**



הרגלים טובים: איכות חיים

חקר האושר הוא מהפופולריים ביותר בשנים האחרונות. בין היתר, כי אושר הוכח כמשפר ביצועים בכל תחומי החיים. כל בוקר שלי נפתח בשעתיים או שלוש של רוטינת בוקר ששינתה את האופן בו הימים והחיים שלי מתקיימים ואני שמחה לחלוק את השיטות שמאחורי הפריבילגיה הזאת.

סדנה קלילה המשלבת ידע וכלים לשיפור איכות חיים דרך חשיבה חיובית וסיגול הרגלים. תוכן מבוסס מחקרים, ידע אקדמי, והמון נסיון.

מבנה הסדנה:

- איזה פעולות מטיבות איתנו?
- מה הם הרגלים טובים?
- איך להתמיד בהרגלים בקלות?
- פעולות קטנות של אושר ביומיום.
- לחגוג הצלחות.

- סדנה באורך שעה.
- אופציה לסדנת המשך.
- סדנה פרקטית: יוצאים עם הנחיות להטמעת הרגלים טובים - כל אחד באופן אישי.
- יוצאים עם מוטיבציה וחיוך.

"סיימתי את הסדנה בהרגשה שקיבלתי כלים פרקטיים לסגל ליום יום וכמובן הכל עניין של תרגול. אני חושבת שבעולם שאנו חיים זה הכרחי לכולם."

"הצלחה היא לאהוב את עצמך, לאהוב את מה שאתה עושה, ואת איך שאתה עושה את זה."
מאיה אנג'לו



חשיבה: חדשנית - יצירתית

מה זאת חשיבה יצירתית? האם אפשר לפתח אותה ומתי אני משתמשת בה?

אנחנו משתמשים בחשיבה היצירתית שלנו מאות עד אלפי פעמים ביום, בכל החלטה מאתגרת. אמנם איפשהו באמצע הדרך למדנו לסנן את הרעיונות שלנו כדי לא להיכשל והפסקנו להנות מההתנסות. בתור מנחה, יזמת ויוצרת למעלה מעשור, אספתי ופיתחתי כלים וידע מבוסס לאיתור דרכי חשיבה חדשות וריבוי פתרונות, ולהשתמש בזה כדי להנות, להתבטא ולהגביר תפוקה.

מבנה הסדנה:

- מציאת הפתרון המתאים ביותר מתחיל באיתור כל הפתרונות.
- איך להשתמש באופן מטיב ביכולות הריכוז שלי לאורך היום?
- צעדים קטנים למטרות גדולות.
- -Don't worry, Be Crappy - להכשל כדי להצליח.
- איך מוטיבציה עובדת?

- סדנה באורך שעה.
- אופציה לסדנת המשך.
- יוצאים עם מוטיבציה וחיוך לחשיבה קצת אחרת.
- סדנה פרקטית: יוצאים עם כלים ליישום חשיבה יצירתית..

"כל פעם שאני עושה אצלה סדנה, אני לומד משהו חדש. ואני אחד שכבר קרא לא מעט ספרים בנושאים של פיתוח יצירתיות ופיתוח אישי, באופן כללי. תודה רבה על קשב מופלא ועל תשובות נכונות. בזכותך אני מיישם כלים פרקטיים מאוד עד עצם היום הזה."

**"חשיבה יצירתית:
שימוש בדמיון למציאת
פתרונות מקוריים
לאתגרים."**