

**בואו לשמוע הרצאות נוספות שלי: "ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות", "אדון ביקורת וגברת שיפוטית", "סוף שיחה-בהקשבה תחילה", "חזון אחרי-יות הימים", "אותה המתנצלת בשינוי אדרת", "כנפיים פרושות לרווחה", "מה שקרה לי, טוב לי או רע לי?", "אישה בונה, אישה הורסת".**

## **נקודות מרכזיות מתוך הרצאת: "מסיבת הטב(ע)ח הפרטית שלי"**

**הפחד ותפקידו:** פחד הינו גירוי פיזי או מנטלי, שלתחושתנו עלול לסכן את קיומנו. פרויד טען שהפחד אינו דבר רע... הפחד הינו מתנה של הגוף שלנו, הוא מנגנון יעיל והישרדותי שקיים כדי להגן עלינו והוא משמש כאמצעי להרחקתנו מסכנות... אם נהיה מודעים לקיומו ונצליח לנהל אותו, הוא ישאר גורם חיובי ויעיל שעשוי להציל אפילו את חיינו.

**כיצד נראה פחד?:** הגוף שלנו הוא מכונה גאונית... כאשר הוא חש איום, הוא מכין את מערכות הגוף להתמודדות אפשרית עם סכנה שהוא צופה. חלק מדרכו של הגוף להתכונן: עליה בכמות האדרנלין בגוף, לחץ דם, דופק מהיר, התרחבות כלי דם, צמרמורות, נשימה מהירה/עצורה, יובש בפה, גרון מכווץ, הזעה, מערכת עיכול רגיזה, בחילות, שינויים בראייה, הרחבת אישונים, רעידות בקול, בברכיים, בידיים ועוד... הגוף יגיב לפחד ב3 דרכים נפוצות: בריחה, לחימה או קיפאון.

**פאבלוב ו"התנייה קלאסית":** ע"פ הזרם ההתנהגותי-קוגניטיבי, הפחד נרכש מתוך ניסיונות עבר שלילים עם הגורם שמפחיד אותנו. פאבלוב דיבר על ה"התנייה הקלאסית" בה יש גירוי, פחד ותגובה לגירוי שמשתמר בנו. למשל: אם נשכתי/הותקפתי ע"י כלב בילדותי (הגירוי), בעקבות זאת נבהלתי מאוד ולכן (התגובה) כל פעם שאראה כלב, אבהל. גם אם הכלב קטן, מתוק ובלתי מזיק בעליל.

**ברמה הביולוגית:** קליפת המוח ובלוטת האמיגדלה שותפות בהתמודדות עם הפחד (פרשנות לפחד, רגש, וויסות, תגובה). במחקר שנעשה ראו שכשמסירים את בלוטת האמיגדלה מחיות, החיה אינה מפחדת ותוקפת "בלי חשבון". מחקר נוסף מצא שאצל רוצחים סדרתיים, בלוטת האמיגדלה קטנה מאוד. בנוסף, הם אינם מביעים פחד מענישה ומסנקציות חברתיות.

**כיצד מתמודדים? 1.** הזיכרונות שלנו, הם סך הסיפורים שאנו מספרים לעצמנו... כאשר אנו חווים טראומה, אנו מספרים לעצמנו ולאחרים את סיפור הטראומה. התאוששות מטראומה קשורה גם לדרך שבה נספר לעצמנו את הסיפור: האם היינו קורבן חסר אונים, או גיבור שחווה קושי שנוצח. **2.** נבהל את הפחד שלנו מתוך ההבנה שפחד הוא נורמאלי ולא נבהל מתופעות גופניות - נזכור שהתנהגות הגוף בזמן פחד, דומה להתנהגותו כאשר אנו חווים התרגשות חיובית. **3.** נמקד מחשבה בלמידה מתוך הקושי ע"פ תורת מהרג'י פארם רוואט ונשאל את עצמנו שאלות ממוקדות שיפור עתידי ולא צער על אתגר שחווינו. **4.** נבדוק מה מתוך הפחדים שלנו ניתן לשליטה (ונחפש באופן פרואקטיבי פתרונות להתמודדות איתו) ומה חסר שליטה (ולכן נבדוק אם אפשר להניח למחשבות חסרות תועלת עליו). **5.** ברמה הפיזית, מומלץ לתרגל יוגה/ נשימה והוקרת הטוב...

נהניתם? תהיו חברים וחישבו... למי תמליצו עלי?  
בנוסף, אשמח לפירגון קצר בדף הפייסבוק שלי



הרצאות

טלוויזיה

כנסים

סדנאות

חוגי בית

טיפולי אימון

# הרצאות וסדנאות נוספות של עינבל וילקר:



## "אישה בונה אישה הורסת"

אישה, אישה, ממה את עשויה? בזוגיות בהורות, בבית ובמשפחה, האם את מבינה כמה כח את מביאה?? כיצד נהיה נשים מובילות ומשפיעות, ונהפוך את משפחתנו וביתנו לבית החלומות?



## "אותה המתנצל/ת בשינוי אדרת"

כולנו עושים "קילקולים". פוגעים, מעליבים, אך לא מתכוונים... האם אנו יודעים לעשות גם "תיקונים"? להסביר, לבקש סליחה וליישר את ההדורים?



## "סוף שיחה - בהקשבה תחילה"

מהי בכלל הקשבה טובה? האם אנו מקשיבים? האם המשפחה והחברים שלנו משתפים, או מסתירים מאיתנו מידע? כיצד הופכים למקשיבים מיומנים?



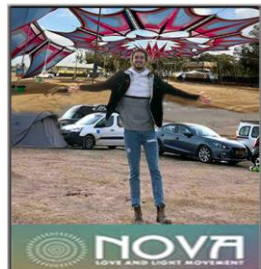
## "אדון ביקורת וגברת שיפוטית"

האם מותר לומר את כל מה שאנו חושבים? האם יש דבר כזה ביקורת בונה? כיצד כדאי להתנהל מול אנשים שמבקרים שופטים ומקטינים אותנו?



## "ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות"

איך אנו מתקשרים את הכעס והתסכול שלנו עם האנשים שאנחנו אוהבים? האם אנחנו בונים, או עושים נזקים והורסים לעצמנו מערכות יחסים?



## "מסיבת הטב(ע)ח הפרטית שלי"

הנס האישי שלנו במסיבה ברעים. ההיה זה רק מזל, או קבלת החלטות נכונה? האם פחד טוב/רע? כיצד ניתן להפוך אותו לגורם אפקטיבי ומציל חיים? כיצד נוכל לעזור לעצמנו ולמי שניצל?



## "על שירים ויחסים"

שירים ומילים נוגעים בנו עד כדי טלטלה רגשית. הם מדברים את הכאב שלנו, את השמחה ואת החלומות שבלב. בהרצאה נבין איך שורה אחת יכולה לשנות חיים.



## "חזון אחר-יות הימים"

האם אנו לוקחים אחריות על מעשינו, או מגלגלים אותה לאחר? האם הסביבה מאשימה אותנו בכל? כיצד נגייס אנשים שלא לוקחים אחריות על מעשיהם מולנו?



## "כנפיים פרושות לרווחה"

מה ההבדל בין חיים לצד העצמה ועידוד, לעומת חיים לצד ביקורתיות ושיפוטיות מקטינה? האם יש לנו יכולת להשפיע על חלומותיהם של אנשים? מה המינון הנכון להעצמה מועילה?



## "מה שקרה לי טוב לי או רע לי?"

האם כל דבר רע שעובר עלינו הוא בהכרח רע לנו? וכל מה שנראה טוב אכן טוב לנו? אילו תובנות נולדות כששוכבים שבועות במצב אנושי?

**איפה אני מרצה?** כנסים, חוגי בית, מתנ"סים, צוותים חינוכיים, ערבי חברה, ערבי זוגות/הורים, ערבים חברתיים  
**למי מיועדות ההרצאות?** הורים, בני זוג, חברים, סבים וסבתות, עמיתים לעבודה ולכל בני המשפחה...  
 לשימוש בתקשורת נכונה **אין גיל!** כולנו צריכים לנהל תקשורת טובה **ולכן יועיל לנו ללמוד איך עושים זאת נכון...**  
**בהרצאות/סדנאות שלי** על תקשורת משפחתית וחברתית, תלמדו כיצד להשתמש בכלים יעילים, מציאותיים ושימושיים, תוך כדי מתן דוגמאות משעשעות מחיי היום יום של כולנו.

## ההרצאה/סדנה שלי? תהיו חברים וחישובו...

למי אתם יכולים להמליץ עליי?? או בבקשה, פרגנו בכמה מילים ב:  
 דף הפייסבוק: Inbal avni vilker או באינסטגרם: vilker\_Inbal

לאינפורמציה נוספת, תמונות וסרטונים,

היכנסו לאתר שלי או הקישו את שמי בפייס-בוק, ביו-טיוב ובאינסטגרם