

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", "מסיבת הטב(ע)ח הפרטית שלי", "מה שקרה לי, טוב לי או רע לי?", "אישה בונה, אישה הורסת".

נקודות מרכזיות מתוך הרצאת: "אותה המתנצלת/ת בשינוי אדרת"

מדוע חשוב שניקח אחריות/שנתנצל: לקחת אחריות/התנצלות על התנהגותנו/מילותינו, מייצרת אצל הצד השני תחושת אמפטיה. ההכרה בטעות שעשינו, מרמזת על הסיכוי שנוצרה למידה לעתיד.

שריטות בלב: כל פגיעה שלנו במישהו, מייצרת אצלו איזשהי "שריטה" בלב. כאשר אנו מתייחסים לפגיעה, מטפלים, פותרים, מיישרים את ההדורים, ה"שריטה" תתעמם במידה ואפילו תעלם. כאשר אנו מתעלמים, ה"שריטה" עלולה להיחרט בליבו. ריבוי "שריטות" מוביל למרחק רגשי/פיזי ובהמשך להשחתת מערכת היחסים.

מהי האמת? זכרו שאין לכם מושג מהי האמת! האמת היא נקודת מבט סובייקטיבית בלבד. יש לכל אדם זכות לחשוב ולהרגיש את מה שהוא חושב ומרגיש והאמת שלו לגיטימית, לא פחות משלכם. ברגע שאדם חושב שהוא תמיד צודק, הוא מפסיק ללמוד.

להפוך תלונה לבקשה: תלונות עושות נזק גדול לכולם! בנוסף, הן גם לא מועילות ולא מובילות אותנו למקום של פתרון ושינוי. כדי שיתייחסו לבקשתכם ברצינות, זמנו שיחה מכוונת בנושא עם האדם איתו אתם רוצים ליצור שינוי (אל תזרקו לו מילים באוויר כדרך אגב). בקשו בצורה משובית, במילים פשוטות וברורות, את מה שחשוב לכם שיעשה/שישתנה. לסיום: וודאו שהצד השני הבין וקיבל את מה שביקשתם.

הבטחות ללא כיסוי? במידה והצד השני לא מצליח ליישם את השינוי שביקשתם, אל תכעסו! הבינו שמשהו לא עובד ולכן יש לעצור, לבדוק מה, ולהגיב בהתאם לקושי שמונע את השינוי. היו יצירתיים באלטרנטיבות שתציעו. יתכן ויש קושי עמוק יותר, שצריכים להכיר בו, או אולי לוותר עליו, לא מתוך חולשה, אלא מתוך השלמה כנה עם הבעיה.

אל תגידו "כזה אני": במקום להתחמק מאחריות ולומר לעצמכם ולאחרים: "כזה אני", אמרו: "אני יודע ש'כזה אני'... אבל... אני מוכן לנסות ללמוד איך להתנהג אחרת". כשאתם בצד המאשים, והמואשם "מנפנף" אתכם בתשובה "כזה אני"- אל תאפשרו זאת! שקפו לצד השני שהאמירה "כזה אני" מוכיחה שהוא מודה בהתנהגותו ובקשו ממנו לקחת אחריות ולעשות משהו בנדון. זה שאדם הוא "כזה", לא אומר שהוא לא יכול לעשות שינוי. כל מה שצריך זה שהצד השני יבין שה"כזה" שלו, פוגע בכם/מפריע לכם ולמערכות היחסים שלכם.

נהניתם? תהיו חברים... למי תמליצו עלי?

או שאולי בא לכם לפרגן בדף הפייסבוק שלי בכמה מילים..



הרצאות



טלוויזיה



כנסים



סדנאות



חוגי בית



טיפול ואימון

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?



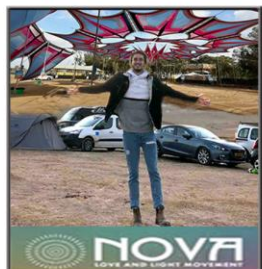
"אדון ביקורת וגברת שיפוטית"

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. הריה 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 שלנו. בהרצאה נבין איך שורה אחת יכולה לשנות חיים.



"חזון אחר-יות הימים"

האם אנו לוקחים אחריות על מעשינו, או מגלגלים אותה לאחר? האם הסיבה 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 החלומות של אנשים? מה המינוח 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 אנוש?

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