

נהניתם? למדתם?

בואו לשמוע הרצאות נוספות שלי: "ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות", "אדון ביקורת וגברת שיפוטית", "סוף שיחה-בהקשבה תחילה", "חזון אחרי-יות הימים" ו"מה שקרה לי, טוב לי או רע לי?". לפרטים נוספים, הפכו את הדף...

נקודות מרכזיות מתוך הרצאת: "כנפיים פרושות לרווחה"

התנהגות היא שפה: זה נפלא ונהדר לדבר על ערכים, אמונות ודעות ולשמש דוגמה לאחרים בדברינו, אך ההתנהגות שלנו היא שפה בפני עצמה. כדי שהדוגמה שלנו תהיה משמעותית, היא צריכה להיות בהלימה מלאה עם ההתנהגות שלנו.

מישהו שיאמין בנו: הרב קרליבך אמר ש"כל ילד צריך מבוגר אחד שיאמין בו". אבל לא רק ילדים זקוקים לכך. גם הם וגם מבוגרים עלולים לאבד במהרה אמון בעצמם וביכולות שלהם, לווטר על החלומות שלהם ולסגת. לפעמים, אדם משמעותי אחד שיעמוד לצידם ויאמין בהם, זה כל מה שהם צריכים כדי להצליח. איינשטיין אמר: "אדם הוא תוצר המחשבות והדעות של ההורים והמחנכים שלו", הקדישו תשומת לב להעברת מסר מעצים ותומך למי שזקוק לכך.

לנפץ את תקרת הזכוכית: אם מישהו פונה להתייעץ עימכם, סביר להניח שדעתכם חשובה לו. הקשיבו לו, שתפו אותו בניסיונכם ובחוויות החיים האישיות שלכם. חוו את דעתכם האישית, אך היזהרו לא לנפץ לו את החלומות, עם הבעת דעה ביקורתית ושיפוטית. אם יש לכם צורך להגן עליו מבחירה שנראית לכם לא מוצלחת, לוו אותו אל תוך החלום שלו, היו מעורבים וכך תשמרו עליו מקרוב.

חמ"ה- ראשי תיבות של המילים: חשוב, מועיל והכרחי. דקה לפני שאתם מעבירים ביקורת או שופטים מישהו, שאלו את עצמכם "האם מה שאני הולך להגיד לאדם מולי: 1. חשוב/לא חשוב? 2. מועיל/לא מועיל? 3. הכרחי/לא הכרחי?". אם התשובות הן: לא חשוב, לא מועיל ולא הכרחי... שקלו לווטר על האמירה המתוכננת.

ביקורת בונה, ביקורת הורסת- ביקורת אף פעם לא בונה, היא תמיד הורסת! במקום זה, תנו משוב בצורה מכבדת, לא מעליבה, בגובה העיניים, אל תדברו על העבר ועל מה שכבר נעשה, אלא על ההווה, על העתיד ועל מה שניתן לתקן. דברו בשפת "אני" ("אני מרגישה ש...") במקום בלשון מאשימה ("את עשית/אתה שכחתי!"). דברו על המעשים שאנשים עשו ולא ישירות עליהם. זה ישחרר אותם מהצורך להתגונן ולתקוף ויפתח להקשבה יעילה ולהתייחסות בונה ולא הורסת.

עודדו, העצימו, והוקירו- עידוד הוא ויטמין הצמיחה הזול בעולם! עודדו אנשים לא רק ברגעי הכישלון שלהם, אלא גם ברגעי ההצלחה. היו סבלניים לשינוי. עידוד הינו חלק חשוב, מקדם ויעיל ביצירת השינוי שאתם רוצים שיקרה ולכן זוהי אחריותכם לעשות כן, כדי להגדיל את הסיכויים להצלחה. תחושת הצלחה הינה גורם מקדם ביצירת שינוי. היא מספקת תשובות לשאלות כמו: "מה בכלל יוצא לי מזה?". הוקרה על השינוי שהאדם כן הצליח לעשות (גם אם הוא רק חלקי) היא מוטיבציה נפלאה לא לווטר ולהמשיך להשתנות.

תורת העידוד החיובי, מאמינה שיש לשים מיקוד על ההצלחות ולא על הכישלונות של האדם, מכון שאדם צומח רק ממה שיש לו ולא ממה שאין לו. לכן השתדלו לדבר במילים עם מסר מעצים, מפרג ומאמין, במקום בשפה מקטינה, באי אמונה ובדיכוי. תנו מקום גם לכישלונות ולקשיים והחמיאו לעצם הניסיון עצמו.

נהניתם היום מההרצאה/סדנה שלי? מזמינה אתכם לפרגן בדף הפייסבוק/אינסטגרם שלי



הרצאות



סלונים



כנסים



סדנאות



חוגי בית



טיפול ואימון

הרצאות וסדנאות נוספות של עינבל וילקר:

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 מהיי היום יום של כולנו.



"אישה בונה אישה הורסת"

אישה, אישה, אישה, ממה את עשויה? גברים קיבלו חוכמה ואת בינה יתרה... בזוגיות, בהורות, בבית ובמשפחה, האם את מבינה כמה כח את מביאה?? האם את מחברת, מובילה ומשפיעה, או שאת קורסת, כועסת ומשחיתה? כיצד נהיה נשים מובילות ומשפיעות, שאת משפחתנו ביעילות הופכות לבית החלומות?



"אותה המתנצל/ת בשינוי אדרת"

כולנו עושים "קילקולים". פוגעים, מעליבים, אך לא מתכוונים... השאלה היא, האם אנו יודעים כיצד לעשות "תיקונים"? להסביר, להתנצל וליישר את ההדורים? האם אנו יודעים כיצד לבקש מולי להתלונן? האם האמת שלנו היא היחידה? או ששווה לעצור, להקשיב, להבין ולבקש סליחה?



"סוף שיחה - בהקשבה תחילה"

האם אנחנו באמת מקשיבים לאנשים שאנחנו אוהבים? האם הילדים/נכדים/חברים שלנו, אוהבים לשתף אותנו, או שהם מסתירים מאיתנו מידע? מהי בכלל הקשבה טובה? וכיצד הופכים למקשיבים מיומנים, כאלה שכיף ונעים לשתף אותם בכל!



"אדון ביקורת וגברת שיפוטית"

האם מותר לנו לומר את כל מה שאנחנו חושבים? האם יש דבר כזה ביקורת בונה? הרצאה משעשעת על ביקורתיות ושיפוטיות, בליווי סיפורים, משלים, ודוגמאות מצחיקות מהחיים, דרכם נמצא פתרונות יעילים ונמצער נזקים במערכות יחסים חשובות בחיינו.



"ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות"

איך אנו מתקשרים את הכעס שלנו עם האנשים שאנחנו אוהבים? האם התקשורת שלנו עושה נזק? אילו כלים יוכלו לעזור לנו לפעול ממקום בריא כדי לשמור עליהם? הרצאה סוחפת, משעשעת ומלאת מוסר השכל!



"מסיבת הטבע/ה פרטית שלי"

סיפור הנס המשפחתי שלנו במסיבת הטבע ברעים. האם היה זה רק מזל, או גם קבלת החלטות נכונה? האם פחד טוב/רע לנו? איך הוא נראה וכיצד הוא משפיע עלינו? האם וכיצד ניתן להפוך אותו לגורם אפקטיבי ואולי אפילו מציל חיים? כיצד נוכל לעזור לעצמנו ולמי שניצל להתאושש ולחזור לחיים מטיבים.



"על שירים ויחסים"

שירים ומילים נוגעים בנו לעיתים עד כדי טלטלה רגשית. הם מדברים את הכאב שלנו, את השמחה ואת החלומות שבלב. בהרצאה זו נתבונן על מילים גדולות בשירים אוהבים ונבין איך שורה אחת יכולה לשנות חיים שלמים. להטיב, להרע או להשפיע על מערכות יחסים.



"חזון אחר-יות הימים"

האם אנו לוקחים אחריות על מעשינו, או שאנחנו מגלגלים אותה לאחר? האם הסביבה שלנו לוקחת אחריות, או מאשימה אותנו בכל? כיצד נצליח לגייס אנשים שלא לוקחים אחריות על מעשיהם מתעלמים ופוגעים בנו? הרצאה שלוקחת אחריות על למידת האחריות!



"חדל קשקת ארושת ברשת"

תגובותיהם של אנשים יכולות להרים ולבדה, אך גם להשחית ולהתשלח. הכותבים לא מבינים את כוח המילים, הם מעליבים, שופטים ומקטינים. האם זה נעשה מרוע? נבזוז? או אולי זה חוסר הבנה ותמימות? כיצד כותבים את שעל ליבנו, מבלי לפגוע באחר וכיצד מגיבים בחוכמה, לכל מי שידו על המקלדת קלה?



"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? הרצאה אוטוביוגרפית ממגנטת הפותחת ערוצי חשיבה ומעוררת מודעות להבנה, שהחיים שלנו הם הפתחה אחת גדולה!

ההרצאה/סדנה שלי? תהיו חברים וחישובו...

למי אתם יכולים להמליץ עליי?? או בבקשה, פרגנו בכמה מילים ב:

דף הפייסבוק: [inbal avni vilker](https://www.facebook.com/inbalvilker) או באינסטגרם: [vilker_inbal](https://www.instagram.com/inbalvilker)

לאינפורמציה נוספת, תמונות וסרטונים,

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