

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".
לפרטים, הפכו את הדף...

נקודות מרכזיות מתוך הרצאת: "על שירים ויחסים"

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

"מה זאת אהבה? מה היא מבקשת?": שרים מטי כספי וריקי גל בדואט הקסום. אהוד מנור מספק לנו תשובה, עם כל התורה על רגל אחת: "את ימי ולילותיי **ולא די...**". אהבה זקוקה להשקעה, לדישון, להוספת חומרי בערה. בלעדיהם היא גוועת, בדיוק כמו הקלישאה. אז אילו מעשים מלבים אהבה ואילו מכבים אותה?

1. **הקדשת זמן לבילוי משותף**- שיחה טובה, יציאה לבילוי, חופשה זוגית, צפייה משותפת בסדרה, ישיבה שקטה על הספה, טיול רגלי, ובעיקר כל דבר שמייצר חוויות זוגיות משותפות.
2. **תקשורת טובה**- שיתוף, הקשבה, אותנטיות, הכלה, אמפטיה, הומור (ללא ציניות) פירגון/מחמאות.
3. **"ניראות פיזית ורגשית"** (דו צדדית, אבל לא דווקא סימטרית) – היכולת שלנו לראות (פיזית ורגשית) מה עובר על הצד השני, "לדבר" את זה, לגלות סימפטיה ואמפטיה, להחצין מעשים: "הדלקתי לך דוד שיהיו לך מים חמים", "שמתי לך את השניצלים השרופים שאתה אוהב, בקופסא האדומה במקרר".
4. **הבנת הפערים והשוני** – ההבנה שגדלנו בבתי שונים, עם סט ערכים ותרבות שונה והאמת של שנינו טובה ורלוונטית באותה מידה. בכל זוגיות קיימים פערים, תרבותיים, ערכיים, מיניים, אמונה, חינוך ועוד...
כאשר אנו נלחמים, כאילו שהצד השני טועה בוודאות והאמת שלנו היא היחידה, אנו מנהלים **מלחמה** ולא **דין**. צריך לזכור שניצחון ב"מלחמה" אחת, יכול להיות הפסד הרסני ב"מלחמה" אחרת, אולי חשובה לא פחות.

5. **כבוד לספייס של השני** - לתחביבים/עיסוקים/תשוקות. הפרטנר הזה שהתחנתו איתו, אינו בבעלותנו! הוא אדם בוגר, בעל רצונות וצרכים משלו... עלינו לבטוח בו ובבחירות שלו. צמיחת ה"אני" בתוך המארג הזוגי, מאפשרת זוגיות בריאה וטובה. לעומתה, דיכוי צמיחה זו, ישפיע לרעה באופן מיידי על הזוגיות.
6. הסתכלות **בעיניים טובות** - זה על זו. מתן קרדיט, מיקוד בטוב ובהצלחות – במקום בכישלונות.

מה היה ביננו ואיננו עוד?: שאלה פשוטה אך עוצמתית. למיטוב הקשר הזוגי, שאלו את עצמכם "מה היה ביננו ואיננו עוד?" וגם "לאילו חומרי בעירה אני/הקשר שלנו זקוק כדי להיות במיטבו?"

"תגידי מה את מבקשת": שר בנייה ברבי בשירו "קין שמש". אם אתם קלילים וזורמים, אין סיבה להתעכב על הסברים מייגעים. לעומת זאת, אם אתם אנשים מדויקים, עקרוניים, שהפרטים חשובים לכם, זכרו שהצד השני אינו רנטגן, היו ברורים בבקשות שלכם, כדי ש"לא יהיה לי שום תירוץ" להתבלבל, או לאכזב אתכם.

"טעיתי!": זה לא בכוונה, אבל ניסיתי... שר אייל גולן. כבני אנוש, אנו טועים. כשזה קורה, אנו מצפים למחילה וסליחה מהצד השני. אך כשהוא טועה... האם אנו יודעים לסלוח? הפחד לעשות טעויות בזוגיות, מוביל להימנעות ולחוסר אותנטיות. נהגו באחרים, כפי שהייתם רוצים שיהגו בכם. **השאירו להם קצת מקום לטעויות**



נהניתם מההרצאה/סדנה שלי? תהיו חברים וחשבו...

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

דף הפייסבוק: Inbal avni vilker | באינסטגרם: vilker_Inbal

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"

מה 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 נדקים והורסים לעצמנו מערכות יחסים?



"מסיבת הטבועח "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 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 וחישבו...

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



טל: 052-7473703 אתר: inbalvilker.com מייל: inbalvilker@gmail.com