



# שם הרצאה: זריקת אנרגיה לחיים

נושא הרצאה: בניית שיטה להתחזקות, הדלקה עצמית, וכוח לדחוף דברים. וגם שיפור קלילות

מרצה: ערן שחר

# רקע למחקר

דוקטור התלהבות<sup>TM</sup> ©



ההרצאה הזו יכולה לתת  
לילדים ולנכדים שלכם  
כלים  
מדהימים לחיים



## הבהרה

כשאני צוחק פה בהרצאה על גברים ונשים או על החיים, זה לא מתוך תלונה כלפי גברים/נשים, אלא הסתלבטות עצמית (שלי על עצמי ועל רותי) זה כלי אנושי זוגי, זו טכניקה, ושיטה של ממש:

ל "פריקת קושי" והצעה לשיפור

זה ממש הזמנה לניסוי, לשינוי

לא להיעלב! לקחת את זה בקלילות

וזה הכל יכול להיות הפוך, כלומר מה שנאמר פה על גברים יכול להיות על נשים ולהפך.



## ערן שחר - רקע אישי

- נשוי לרותי, 4 ילדים: 26, 23, 21, 15, כפר סבאי. גדלתי בקרית אונו
- לימודי פסיכולוגיה וכלכלה - באוניברסיטת בר אילן
- עבדתי 16 שנים בשטראוס, כתר פלסטיק, NOKIA העולמית במחקר, פיתוח מוצרים, יצור, ושיווק בינלאומי - לארה"ב, אירופה, אסיה
- ניהלתי עד 400 מיליון דולר בשנה
- הקמתי את My-cocpkit (סטארט אפ) ואת Safemeet. בהצלחה חלקית
- מחקר התלהבות ב 2004, עברתי 500,000 איש, ומעל 6000 ארגונים בכל הענפים והתפקידים



## זה מחקר התלהבות – זה לא סטנד אפ

1. התחלתי אצל פרופ' שלמה קניאל, אונ' בר אילן, "מטה קוגניציה" – קבלת יעוץ
2. **פרופ' אבי דגני, מכון גיאו קרטוגרפיה, 8 שאלות מחקריות, באתר**
3. **50 סקרים של מנהלים בכירים** במשק של ארגונים עם 5000-10,000 עובדים
4. מעל 500,000 מודרכים, מעל 5,000 ארגונים
5. **כ 40 ענפים שונים**: ציבורי, קמעונאות, תעשייה, בטחון, הי טק, ביטוח, בנקאות. **ניסיון עם מעל 100 תפקידים שונים**
6. **ניסיון עם מקומות מדויקים**: שפ"י, משפחות שכולות, ער"ן, אנוש, פסיכיאטרייה, קומנדו ימי, מכון וויצמן, רפא"ל, ועוד

# הבעיה? העולם בירידה :) )

## מסקנה:

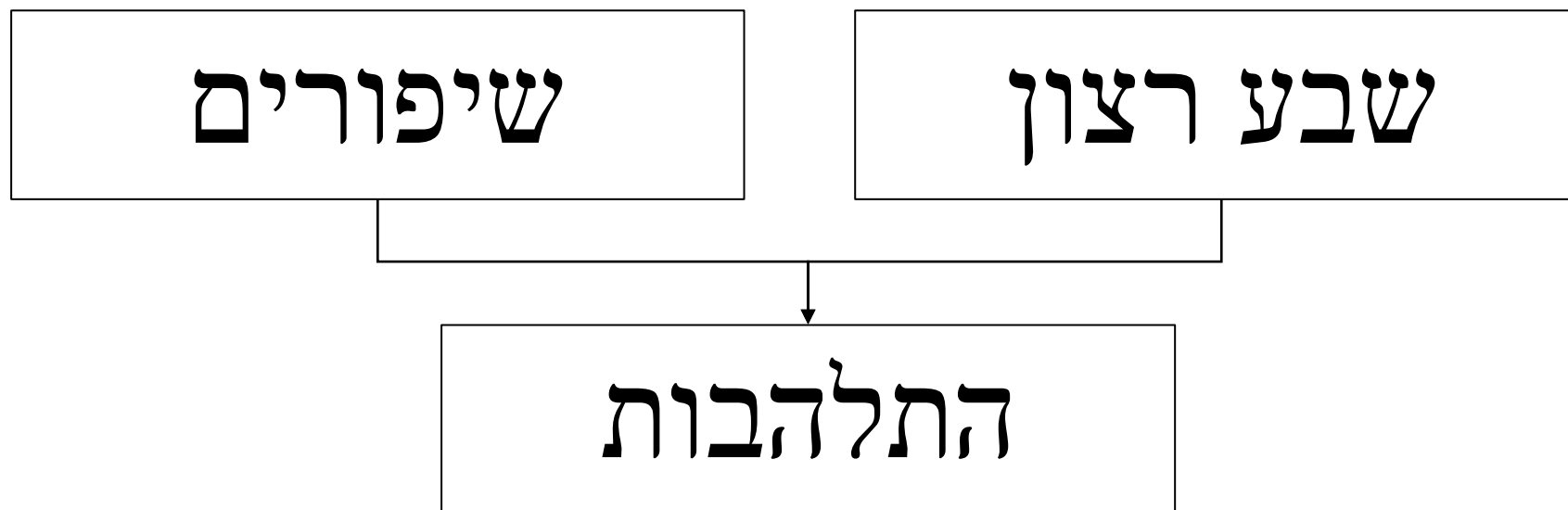
**קודם כל תן לי כוח,**  
אנרגיות, אהבת חיים,  
אהבה עצמית



**ורק אחרי זה**  
**תרצה ממני**  
יעדים, מטרות, שירות,  
מחויבות

1. אין כוח ללמוד
2. עייפות, שחיקה, אין זמן. חסר זמן
3. צריכים כוח (לבית, לעבודה, לעצמנו)
4. משעמם
5. אוכלים מתוך עייפות ושעמום
6. רוצים שמחה, כוח, צחוקים, חיזור
7. אין שיטתיות, אין משהו מסודר, אין פרוטוקול, אין עבודה/אימון לסבבה SM, לבעסה BM
8. העולם הולך לעבר ריחוק אנושי / בדידות

התלבויות זה גם להיות יותר שבע  
רצון ממה שיש וגם לשפר





דוקטור התלהבות<sup>TM</sup> ©

לפני הכל

# כל הכבוד

על היותך אדם שעשה  $X$  שנים פה בפלנטה  
ועשה בה"ס, חטיבה, תיכון, צבא, עבודה  
ועשה/תה ילדים ומשפחה  
ומיליון שעות השקעה  
ועשה חברים, ומאבקים ואתגרים  
ובכל זאת הצליח/ה להגיע עד כאן :)

# כל הכבוד

תמיד לדעת להגיד קודם כל לאנשים  
כל הכבוד

לפני שרוצים ומנסים ללמד אותם, לבקש מהם  
תזכור/י להגיד להם  
כמה כל הכבוד להם על מה שעכשיו

# על פיתוח אישי ולמידה

## בטוח יש לך מה לשפר

• אף אחד לא מושלם לו החיים. אז אל תגידו "אני כבר כזה / עושה"

### • תבחרו נושא לשפר:

- תזונה, משקל, דייאטה
- הורות, הקשר עם הילדים
- זוגיות – הקשר ביניכם. מגע, חברות, עידוד, הפחתת ריבים, ...
- כסף, הכנסה פאסיבית, אסרטיביות בדיבור על הערך שלך
- הפחתת דיכאון
- הפחתת סטרס ...



כשאתה מבין יותר טוב  
איך אתה האדם פועל  
איך המכונה הזו שנקראת אדם פועלת  
אז אתה מסוגל להשפיע על זה  
לשחק עם זה

לחיות ב 2 ערוצים

לחשוב על איך אני עושה דברים

ערוץ 1

תפקוד, ביצוע

משימות

ערוץ 2

מודעות, התבוננות

ניתוח

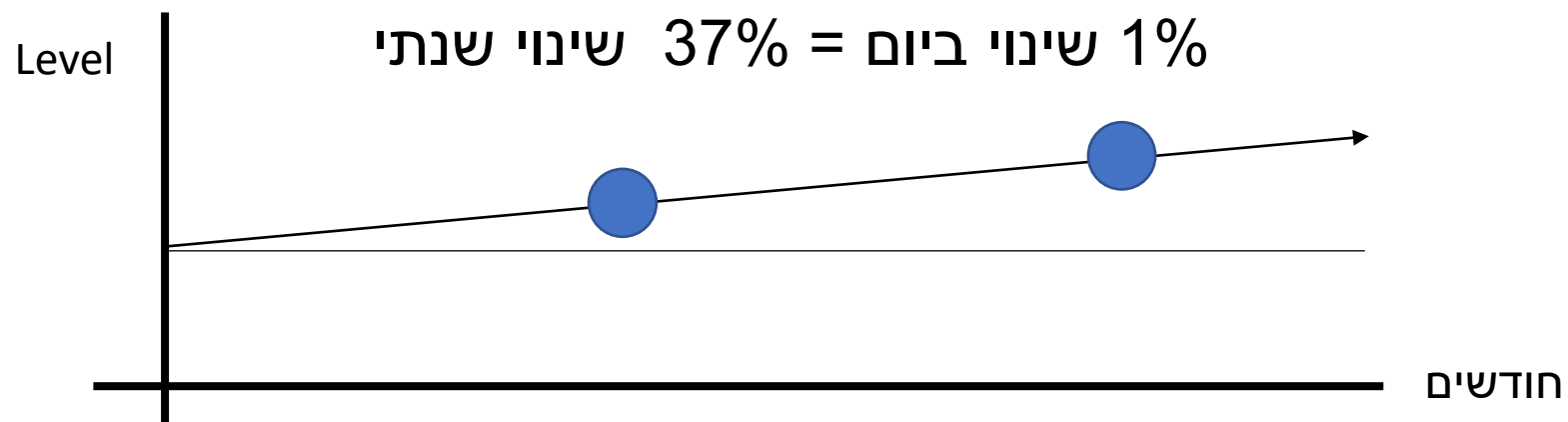
6 בבוקר, 10 בבוקר, 12 בצהרים, 16 אחר צהרים, ....



6 בבוקר, 10 בבוקר, 12 בצהרים, 16 אחר צהרים, ....

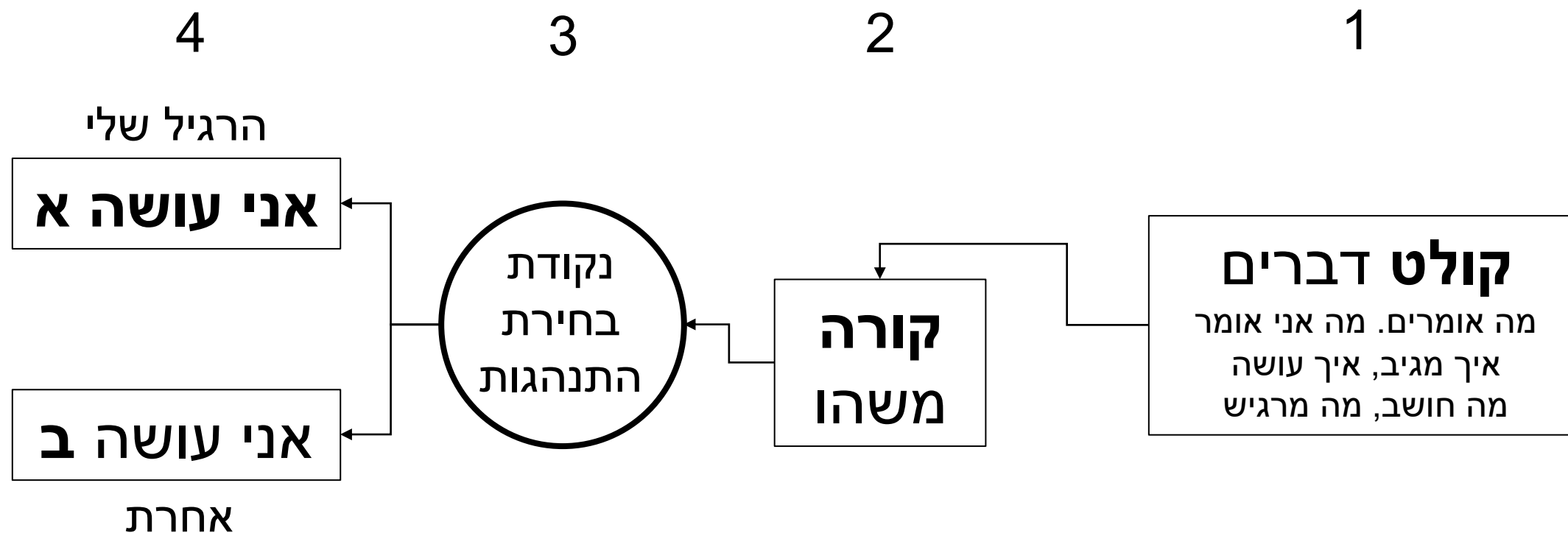
# "מוקד שליטה פנימי"

- אני שולט בחיים שלי
- ההגה בידיים שלי
- אני מוביל/ה את המצבים והחיים שלי
- אם לא אדחף לכיוון מסוים בעצמי, המציאות תעיף אותי לצדדים חזק יותר





# הבנת מכונת האדם כתרשים זרימה



כמה שאתה יותר מודע לתהליך הזה  
ככה אתה משפר ביצועים בכל תחום



# רמת פיתוח אישי של אדם

**LMPD** • כמה דקות אתה חושב על שיפורים ביום?

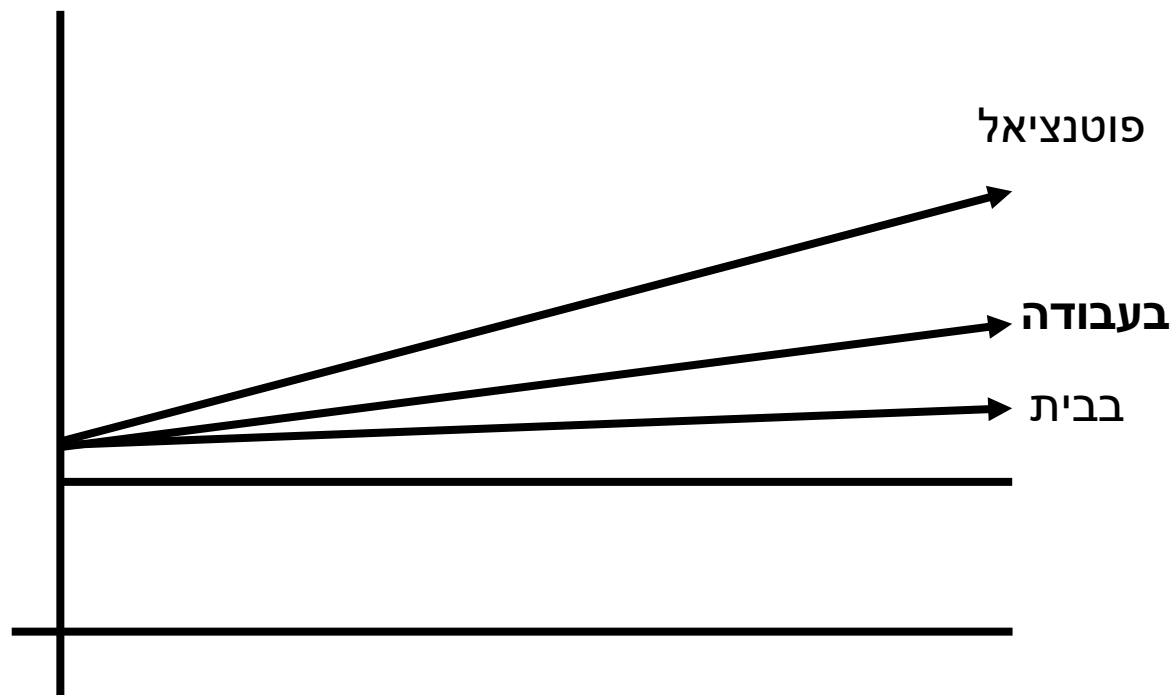
Learning minutes per day •

• כמה אדם מתפתח, משנה, משפר?

• בבית, בזוגיות, בהורות, בעבודה

• זה אומר חלוקת קשב

• לעבודה לעשות + לנתח במקביל





# חסמים של למידה ופיתוח

~~עושה~~

או מוותר/ת  
לעצמי

כמ"ל = כמה אתה מוותר לעצמך  
משמעת עצמית, חיילות  
רצון והבנת התועלת  
אכפתיות למי שגר איתי

## למה לא לומדים? לא משפרים?

1. עייפות, אין כוח, אין יכולת וכוח לעצור
2. ניסיתי כבר 10 פעמים (אבל באותה דרך)
3. ייאוש
4. וויד, אלכוהול – "בורחים" לשם / נעזרים בזה. מבין את זה ...
5. האדם עוד לא סבל מספיק. לא חטף מספיק. עוד לא בשל לשינוי
6. המדריך/ה הנכון טרם הגיע
7. חושבים יותר מדי, במקום לא לחשוב, ולעשות
8. מיומנות השינוי והשיפור נמוכה. לא עשית מספק שינויים בחיים

דוקטור התלבויות<sup>TM</sup> ©

בריאות

## אוכל, תזונה

1. הגוף לא יודע לצעוק הצילו
2. לתקן משקל לוקח שנה! די אקורדיאון
3. **לפתוח קבוצת וואטס אפ עם עצמך**
4. לספור שם קלוריות מצטברות (1200, 1700, ...)
5. **לצלם צלחת יפה טובה**
6. לתת בקבוצה שלך שם כל הכבוד לעצמך
7. להכין בראש ובנייר תפריט חדש



- במקום פיתה של 200 קל לקחת פרוסת לחם כוסמין של 70 קל וחוסכים ככה 365 \* 130 קלוריות

- בוקר: ביצה + פרוסה

- הפחתת פחממות ב 50% לטובת ירקות דגים ובשר

- טונה ... ירקות מבושלים מנחמים ... שקשוקה





- עם חברים, בקבוצה – ככה לא מוותרים לך
- גם אירובי: הליכה / ריצה / שחיה. לא רק יוגה ופילטיס
- מוקדם בבוקר – כדי שהיום ייהנה מזה
- כ 4 פעמים בשבוע



## הפחתת סיגריות ואלכוהול

• רד/י מ X סיגריות ביום, ל 50% מזה, ואז די

• לשים לב לכוס אלכוהול גג פעמיים בשבוע, ולא כל יום

• ההתמכרויות באות בקלות. לתקן – קשה

• וויד ... במקום זה מדיטציה.



דוקטור התלהבות<sup>TM</sup> ©

הכלים

✓ **לטלטל** את עצמך. כאפה. כל דקה זה נס (960). כל יום זה נס (12,000)

✓ **מודה אני** \* 20, במה אני מזלזל? **פרופורציה** \* 5, מתי אני **יוצא** מפרופורציה?

✓ **להזדקף + לנשום + לדבר בראש (CBT)**

✓ שום דבר לא ישבור אותי

✓ שליחות, משמעות, גאוות יחידה

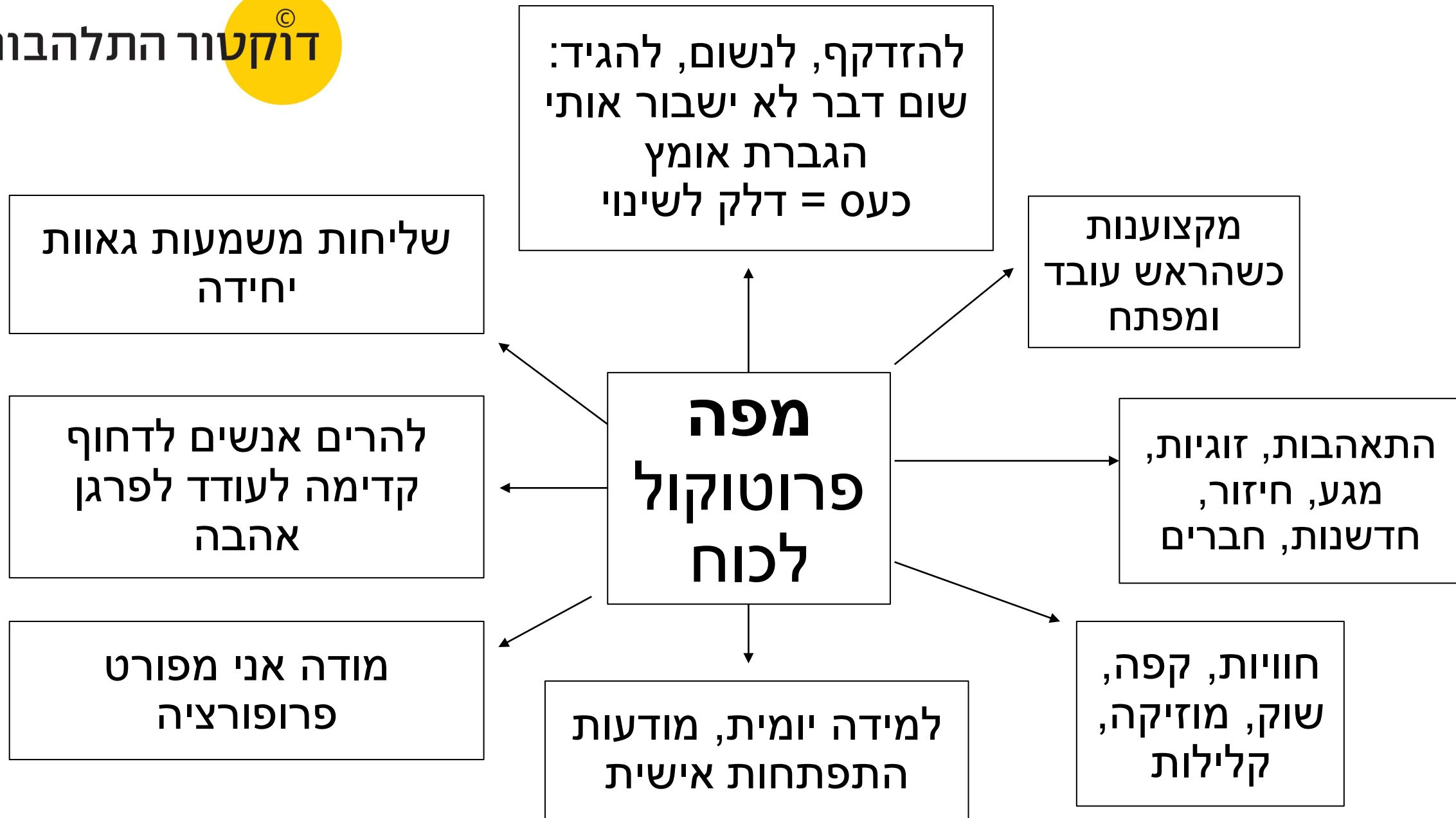
✓ **אחיזה, Grip, כעס = דלק (לשינוי)**

✓ **המעודד מתעודד**. להרים אנשים = מרים את עצמך

✓ **ניהול קושי** מסודר (תוכנית, צפייה בגל, מענה למחשבות)

## להביא - פייט - להיים !





דוקטור התלהבות™

הדלקה עצמית:

כתף כתף לנשום עמוק

hitlahavut.com

דוקטור התלהבות™  
ערן שחר

כתף כתף  
לנשום עמוק

"פרופורציה"

→ 0544-346494




1 להזדקף

2 לנשום עמוק

3 לדבר בראש

שום דבר לא ישבור אותי

יש לי כיוון, שליחות, משמעות, גאווה יחידה

→ 0544-346494 

© דוקטור התלהבות™  
ערן שחר

שנים דבר  
מי יכול עשוי?  
לא ישבור אותי

## כמה זמן נישאר לך לחיות?

נגיד שעוד כ 40 שנה (עד 80/90)

ונגיד שיש 300 ימים בשנה

אז  $40 * 300 = 12,000$  יום זה המלאי שלך

וממחר, יש לך רק 11,999 ימים (1 ירד מהמלאי)

אז הערך של כל יום VPD – Value per day

גדל. כל יום חייבים לנצל יותר



TM

דוקטור התלהבות

©

אם אני זמני פה, אז:



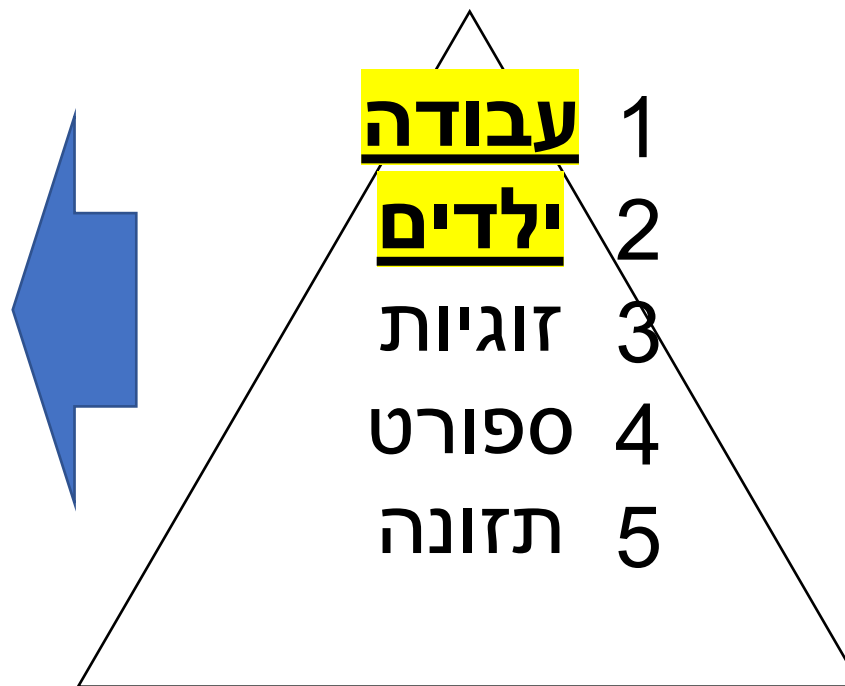
1. אז לחזור הביתה בשעה נורמלית
2. לחזר אחרי אישתך ואחרי בעלך או חברים שלכם
3. לאהוב לחבק להתאהב להיפתח להציע חברות – היום
4. לקנות בגד חמוד אהוב נעים – היום
5. להזמין לילה במלון בוטיק בתל אביב / ירושלים – היום
6. להזמין את אבא שלך לדייט / "לחיים" עם כוס יין אדום – היום
7. להזמין טיסה לאירלנד / איסלנד / .... – היום
8. לעזוב מה שצריך לעזוב - לא להסכים להיות בסבל גדול לאורך זמן.

אז להפוך פירמידה.  
לשנות סדרי עדיפות!

### אחרי ההרצאה



### לפני ההרצאה



דוקטור התלהבות™



אם לא תשאיר/י לך במוח  
מקום לחיים  
זמן חופשי לצאת, להטעין  
להקליל אווירה  
להכניס תשוקה בחזרה,  
טעמים, ריחות  
יהיה לזה תשלום אחרי זה.

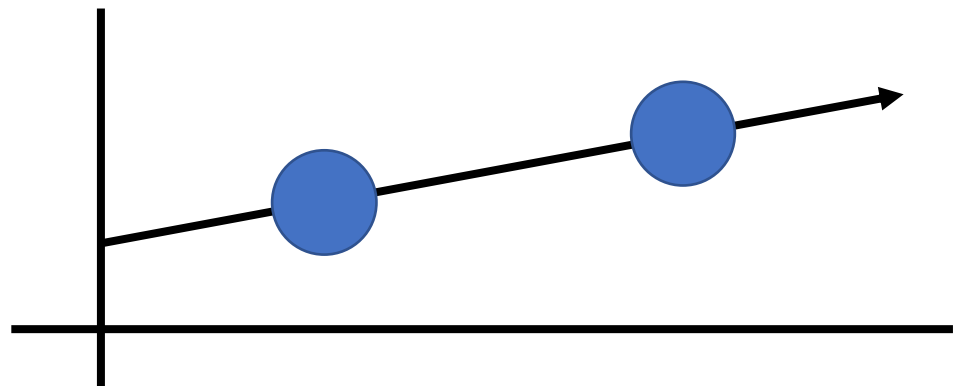




## אז להרגיע, להאט

1. **ניהול** של הרוגע
2. **האטת קצב הליכה ודיבור**
3. לנשום יותר האאאא + חיוך מרכז
4. **מדיטציה** 10 דקות
5. לחתוך סלט לאט, בכוונה. **נוכחות**
6. לשבת על **ספסל**
7. יותר **הפסקות קצרות**
8. **לקצר (מיילים, פגישות)**
9. **די עצבים TTS טיים טו סולחה**

# הגברת אומץ להגיד/לעשות



אומץ ניתן להגברה

CL

Courage Level

אומץ להגיד, לבקש, לדרוש, ללכת



## מודה אני / הכרת תודה - מפורטת

✓ **חשמל**, ו 10,000 עובדי חברה, **מים**, ועובדי המים, ו 5 מתקני התפלה

✓ **מקרר**, פותח דלת? יש גבינה? בייצים? מדהים

✓ **כבישים! גשרים. מנהרות. רכבות.** ומי שבנה אותם, יום אחרי יום. שמאפשרים לי

✓ **שליחי ציבור:** לוחמי אש, מד"א, גננות, סייעות, מורות, חיילים, חיילות ואיך נראה יום שלהם. עובדי עיריות ומועצות. רווחה, עובדים סוציאליים. משרדי ממשלה.

✓ **בריאות** של כל איבר בגופי בנפרד.

✓ **קורת גג.** דירה. הפרדה מגשם וקור. **משפחה:** כל ילד, זוג, הורה/ים, שיש לי בחיים

✓ **הכרת תודה לעבודה:** על משכורת, על CV, המקצעות, ניהול קריירה, Action, משפחה/חברים

✓ **במה אני מזלזל?** לשאול את עצמך.

TM

# דוקטור התלהבות

## טכניקת בניית אופטימיות מ 6 בבוקר



### • אופטימיות על המדינה

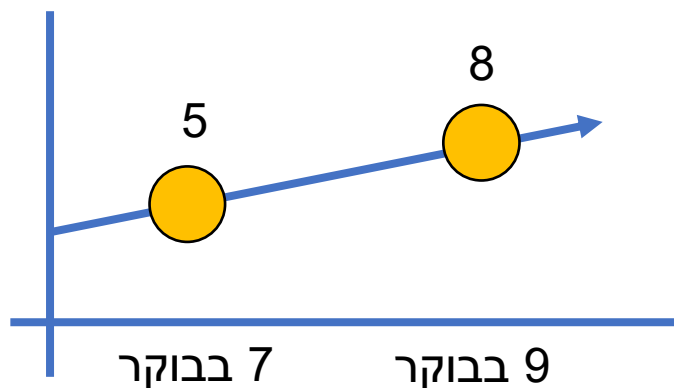
- המדינה שלנו סטארט אפ מדהים. ב 75 בנינו פלא לא ייאמן
- 600,000 אנשים, התחילו להקים פלא. מערכות. טכנולוגיה. הגנה. אנחנו מעצמה שמשפיעה על העולם.
- עברנו. הסתגלנו. חושלנו. פיתחנו.

### • אופטימיות על אנשים

- יש מלא אנשים טובים. מלא. שעושים. בצנעה. בענווה.
- יש מלא אנשים שנותנים. מתנדבים. שחקני נשמה. שעובדים לא בשביל הכסף.
- יש אהבה בעולם. מלא אנשים רוצים אהבה.

### • אופטימיות אישית על עצמך

- עשיתי, ניצחתי, התרוממתי, הצלחתי, אתאושש גם הפעם (:)
- החיים יפים. אני אוהב את החיים. אני אחלה בן אדם.



© דוקטור התלהבות™  
ערן שחר

רק אומרים תודה  
ועפים על החיים

פה לא

מקטרים

← חייס כעס 1

לנצל כל דקה!



→ 0544-346494 

hitlahavut.com



# מדדי התלהבות - 1

| הסבר  | מדד, KPI                       |
|---|--------------------------------|
| כמה כוח יש לך?, כוח חיים, כוח דחיפה         | PL = Power Level כוח           |
| רמת חיות (חוויות, ספורטיביות, חושים, תשוקה) | AL = Aliveness Level חיות      |
| רמת הקלילות שלך                             | KL = Klilut Level קלילות       |
| רמת ההשקעה שלך בספורט ותזונה                | BL בריאות לבל                  |
| רמת ההשקעה שלך בזוגיות                      | ZL זוגיות לבל                  |
| כמה אתה מבין את החיים? מה חשוב באמת?        | LUL – Life Understanding Level |
| רמת המודעות שלך להתנהגות שלך                | AL – Awareness Level           |

## מדדי התלהבות - 2

| מדד, KPI                       | הסבר                                      |
|--------------------------------|---|
| CL - Coolness Level            | רמת קור רוח, רציונאליות, יכולת ניתוק רגשי |
| RES – Resilience Level<br>חוסן | רמת חישול, כוח סבל, חוסן                  |
| RL = Recovery Level<br>הבראה   | רמת התאוששות                              |

שיפור אהבה עצמית, בטחון עצמי  
אצל ילדים ומבוגרים

## להגיד לעצמך בראש כל יום מחדש:

✓ יש לי עיניים טובות

✓ יש לי לב

✓ יש לי ראש על הכתפיים

✓ יש לי חכמת חיים

✓ כבר עשיתי דברים, עברתי = יש לי מסוגלות

✓ אני משתדל/ת!

✓ כמו שאני ככה זה טוב

○ **מה אכפת לי מה יגידו עלי?** מה יקרה? מה  
המחיר? כלום/זמני.



# "תפריט" חוזקות/אור של אנשים (לדוגמא)

## ראש □

- חוכמה, חשיבה, ניתוח
- למידה, מידול ידע

## דרייב, הובלה □

- נחישות, עקשנות (התמדה)
- אומץ להגיד דיעה
- עמידות, חישול, כוח סבל
- פרוייקטליות, חריצות
- יוזמה, יזמות, להביא רעיונות
- מנהיגות, ניסוח, כריזמה
- קור רוח, רציונאליות, יציבות, עוגן

## אנשים □

- חברות, רגש, רכות, רגישות
- עומק הבנה
- חכמת חיים
- נתינה, נדיבות, צניעות יצירתיות

## ערכים, אקטיביזם □

- חברה, אקטיביזם, שינוי

## כסף □

- מימון, מסחר



# מקבל/ת את עצמי עם השטויות/פאלטות/שטיקים שלי

- אימפולסיבי
- שתלטן קצת
- נעלב מהר
- לא נורמטיבי / בתלום
- רוחני מאוד / לא לגמרי מחובר
- עף על עצמי טילים
- אובססיבי על דברים
- חולה ניקיון חחחח
- חפרן/נית
- רגשן/נית
- תלוי בתגובה של אנשים
- לבד לי הרבה
- יש לי דיכי / דיכאונות
- בא לי לברוח מפה המון פעמים
- 
-

# עידוד, הרמה - 1

1. **קודם כל - די להוריד**
2. **"להרים" זה הרבה יותר מפירגון.** זה כל שעה להרים אנשים. כל חצי שעה. כל רבע שעה. זה ממש **לדחוף** אנשים לעוף על עצמם / לעשות דברים.
3. מתוך 10 אנשים בדר"כ רק 2 בלבד עסוקים בזה ☹️

## 4. **שיטות עידוד, מיומנות**

- יופי / אופי / רוגע / קדימה!
- סוגי עיניים של אנשים: שובבות, חכמות, טובות
- איך אני יכול לעזור לך?
- תגידי/י את מה שאת/ה חושבת!
- הקשבה + שאלה
- עלי. מטופל. **טופל!**
- כיף, חיבוק



1. לבוא לאנשים **נקי**. בלי הנחות יסוד. לקלוט את הסטיגמה, ולנקות אותה.
2. **אחדות**: חילוני/דתי/ימני/שמאלני/רוסי/אתיופי/ערבי/זכר/נקבה – אחד הם. נשמה.
3. לא להישאר **בבועה** שלך. לידך/בעיר אחרת, יש אנשים עם פחות מזל. שעברו המון.
4. את כולנו **מחבר** הסבל ואהבה
5. **לדמיין יום שלו (של מורה, שוטר, איש קשה יום)**
6. **אין לי מושג מה עבר עליו (חמלה בארגון CL)**
7. די **שיפוטיות** (גם אתה לא מושלם)
8. הפעלת **רגישות**



# להגיב! לא להגיב = לייבש ☹️

1. תגיד: מסכים / לא מסכים
2. תגידי: מגניבבבב! / דיייייייי / יוֹוֹוֹוֹוֹ / וואלהה?? / הורסס / מהמסם / קדימההה כן בוא נעשה את זה / עלי סגור יטופל / ...
3. תנו מחיאות כפיים
4. תעשו סימון אגודל Like
5. תן/ני חיוך
6. תשאלו שאלה: OK. יש לי שאלה על זה ...
7. תגידי/י: אני צריכה לעכל. אחשוב. חוזרת אליך עם תשובה





1. ניהול מבוכה. EM. Embracement management  
• רואה אותה, ולא אהיה שפוט שלה
2. לשיר: ליבלבו ... אגס וגם תפוח, אין לי ראש, הבטחנו זה לזו, רוזה רוזה
3. ספות צבעוניות
4. כדור מנופח ענק בסלון + כדור עף עדין / סטנדה
5. דמויות מפוזרות בבית
6. פקקים בעיניים, עטים באוזניים, הרמת מכנס, הגלשת יד על קיר
7. פרצופים

דוקטור התלהבות<sup>TM</sup> ©

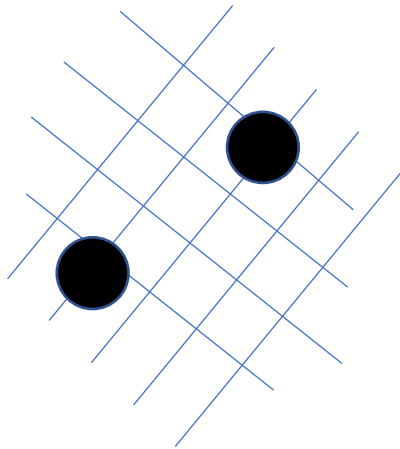
ניהול

קושי

# ניהול קושי, BM, DM - 1

- לעשות ביחד, קבוצת תמיכה
- תוכנית: מטרות, אופציות, יישום, הגדרת ציפיות, מדידה
- פרוטוקול אחר מקיף! (ספורט, תזונה, לבוש מייקאובר, מגע)
- חישול עצמי, שיפור חוסן, שיפור כוח סבל
- להישען על הקיר במקלחת, ספירה 18, 19, 20, ...
- לצאת החוצה
- מודעות ל Sprint (פיניש של יום / שבוע)
- Trust the process – TTP





# ניהול מחשבות

- להבין שחשיבה זו טכניקה
  - מחשבה זה כוללה פיזיולוגיה של המוח של מבנה פיזי
  - זה פקודת מחשב שלילית בד"כ לשם הגנה עליך
- חשיבה על המחשבה (מטה קוגניציה)
- ניתוח מחשבות
  - איזה מחשבה באה?
  - כסף / חיים / גוף / כואב / מה יהיה / מה היה / ....
  - 122, 123, 124
  - 90% מהן זה אותן 10, שחוזרות שוב ושוב
  - מה אני עונה לה? מסכים / לא מסכים / טיעונים נגדיים
- הכנסת מחשבות
  - יש לי כיוון, שליחות, משמעות
  - אני אדם סבבה

# ניהול מחשבות !!! (NLP, CBT) דוקטור התלהבות<sup>TM</sup>

| המוח אומר לי     | אני עונה לו   |
|------------------|---|
| חרא אבא          | נראה אותך. אני אבא סבבה. אני עושה 1, 2, 3, ... ומשתדל |
| מזדקן, שמן       | אני חמוד, עיניים ירוקות טובות, ואשמור תזונה           |
| נמאס לי מאשתי    | היא מדהימה. סתום. תגיד תודה עליה. אין כמוה            |
| אוטוטו אתה מת    | נכון חחח. אבל עד אז אני אשתה יין אדום (: וחריימה      |
| הם חושבים עליך ש | ברור. גם אני חושב שאני תופעה.                         |
| מה אמר לי?       | מה אני עונה לו  |

## ניהול קושי, BM, DM - 2

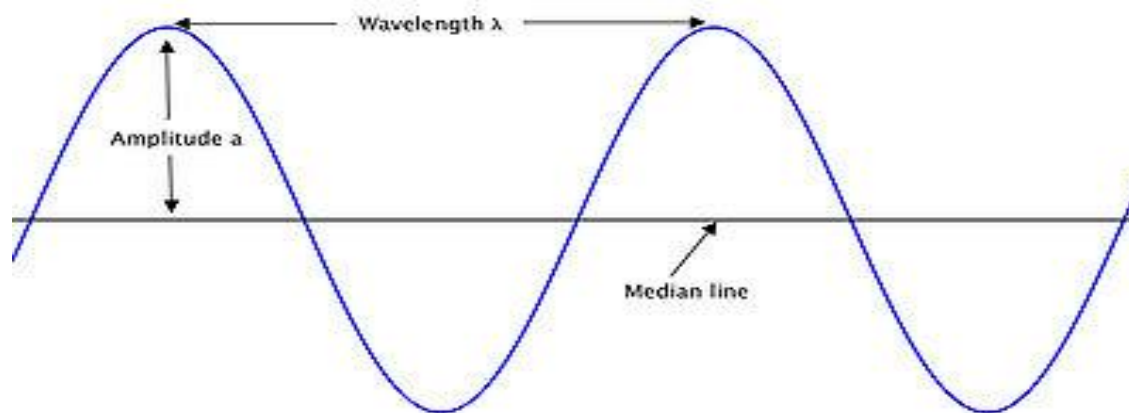


• גישת המשימה – להגיע. לבצע. חיילות.

• **בקבלת החלטות – לעשות? לא לעשות?**

• מה יהיה אחרי זה? מה נישאר לי אחרי זה?

• אוהב את עצמי אחרי זה? תהיה לי הקלה?



# ניהול קושי, BM, DM - 1

## ניהול סטרו וחרדה

1. עובדות

2. תרחישים

3. נשימה

4. מיקוד במשימה

5. יש לי דרכי הימלטות / יש לי הגנה / יש לי  
אופציה לשקט / לא יתנו לי ליפול

דוקטור התלבות<sup>TM</sup> ©

חוויות



## רשימת חוויות - 1

- לקום בשעת השחר, 5 בבוקר, וללכת לקפה ראשון במאפייה 24/7
- לקום ב 5 בבוקר, וללכת לראות זריחה בים. להתלבש טוב
- NIA. לרקוד כמה פעמים NIA. אצל דינה Mania דינה לבניגר
- ללכת 3 פעמים לפסטיבל נטראז' במצוקי דרגות ב 15/11
- שוק הכרמל בצהריים, עם אוזו / טקילה
- מצפה רמון, לילה, בחמישי. ובשישי בבוקר מוקדם מאפים של מאפיית לשה
- מלון בצלאל בירושלים, בחמישי בלילה, וברגל לרקוד ולשיר בבאסטות עם גבינות ואוזו
- לרקוד מחול מודרני
- קורס TI או West – שחיה, ומשם לברכה 1 קמ, ומשם לים. לשחות בים
- טיפול וואטסו, ג'הארה, Water Dance, כמה פעמים. במיוחד אצל Pazia בערב

## רשימת חוויות - 2

- לרוץ 3 ק"מ בגשם שוטף עד שכל הבגדים רטובים
- ללכת לים בחורף לגמריי כשיש גשם
- סנפלינג בגי'לבון
- מעבר נחל רחף בסנפלינג
- לרוץ בשדה ב 5 בבוקר עם ריחות השדה והטל

דוקטור התלהבות<sup>TM</sup> ©

פרויקט

זוגיות



1. אם אין אהבה, **רווקים**, ורוצים – אז לחפש שוב ושוב ושוב
2. האם אתה **מטעין** את הזוגי שלך? או רק חופר עבודה ילדים
3. **חיזור** היום, עכשיו - על גוף ונפש Look
4. **לא עוד חצי שנה. היום!** אולי לא נהיה בעוד חצי שנה
5. כל יום לדבר - במהלך היום - **ולא רק על עבודה וילדים!**
6. פעמיים בשבוע/3 – **קפה ביחד בחוץ!**
7. **מגע חברי** (כשמתאים לשניכם): החזקת ידיים, יד על הברך, ליטוף כתפיים בדרך למטבח, עיסוי ראש/גבות, נענוע Rocking, ...
8. מדי פעם **Hard to get** קשה להשגה
9. **לא מדברים לפני השינה** במיטה על תפעול – רק רוגע, נשימה, עיסוי ראש
10. **טיפוח אישי** חדשנות בלבוש וב Look לצעיר / מושך, דייאטה, ספורט, ריח



- אוזניים מקסימות
- אף הורס
- שפתיים יפות + השקע החמוד
- מסקרה הורסת / ריסים אש
- עיניים יפות
- כפות ידיים מקסימות
- יאללה של שרירי כתפיים
- תספורת מהממת
- נעלים הורסות
- את לבושה 10
- חולצה מהממת
- לק הורס



## דברים להגיד לזוגי שלי

### **אתה אומר לה**

- יא מהממת, מה קורה חברה שלי?, מי אוהב אותך מי? מתגעגע, רוצה הביתה
- מה להביא לך לאכול? אכלת? שתית? שומרת על עצמך? רוצה להתחתן איתי? (שוב), מה קורה נשמון?
- את השותפות גורל שלי, את העוגן שלי, אני מוגן איתך, את השומרת שלי
- יאללה של עיניים יש לך, שמת מסקרה? הלק מהמם, החולצה הזאת 10, המכנסיים האלה הורסים, נעלים מדהימות, ...

### **את אומרת לו**

- חתיכי, נסיך, מהממי, מה קורה מושלמון?, חבר שלי, עיניים של נמר יש לך, מתה עליך, רוצה ל

דוקטור התלהבות<sup>TM</sup> ©

התלהבות

בעבודה

- לראות את **היופי בארגון**: חכמים, לבביים, מחבקים, אוטנטיים, ערכיים, ..
- בנייה, תהליכים, **חשיבת מנכ"ל/ית**, חותם, חדשנות, יוזמה, מול AI
- **הכרת תודה לארגון**, קורות חיים, ACTION, משפחה
- שליחות + משמעות + גאוות יחידה + הרמה = חיבוריות Engagement
- שפיות. **הורדת דרמה**. פרופורציה.



- אהבת KPI ששומרים עליך
- לתת ת'ביס, גם וותיקים. **לא תלוי בתודה.**
- **לכולם יש התלהבות. האם אתה מוציא אותה?**
- אקלים. הורדה / הרמה. די להוריד





## להצליח לגייס עובדים

אם סבבה פה

אם חי פה Action פה

אם מקשיבים לי

אם מעודדים / מרימים אותי /

מלהיבים אותי

אם לא לבד לי

אם אני אוהב את עצמי פה

אם דואגים לי לעתיד



# ניהול קריירה

מי שלא יעבוד חכם  
יתקע בשלב מאוחר יותר

חכם = לבנות עתיד  
שיטות, ידע, לכתוב שיטות  
חלופות  
כמה אופציות  
הכנסה פאסיבית  
דירה

...

## בעבודה - 2

- **אומץ** להגיד
- עלי - יטופל - טופל
- שירותיות על, **תסריטי רגש**
- **נשים - ל 50% או 60% מהניהול + שכר זהה**
- אנטי שחיקה ע"י: שיטות, חדשנות, הרמת אחרים, ...
- **עצמאות**, רווחה כלכלית, ...
- רווחה כוללת של WLB
- ארגון שדואג לזוגיות, הורות, תזונה, ספורט



# נוהל שיעור חפ"ח. חיים פדגוגיה חיים

1. התחלה עם שיר/מוזיקה
2. כתף כתף, לנשום, לדבר בראש
3. טיפ לחיים + תתייעצו עם ההורים על זה
4. איך מרימים?
5. פדגוגיה
6. שיר סיום + תקרעו ת'חיים (תעשו כיף)





• רשימה מלאה בבלוג

## יחסי מורים הורים

- לכבד
- ברוגע
- חומה קטנה על רגשות
- רציונאל
- הבנת הפחדים של צד שני
- ביחד ננצח – נעשה תוכנית
- פרופורציה
- העיקר העמוד שדרה של הילד ובטחון עצמי
- חדל לחץ too much

## מפגש עם קהל

• ידע = שיטות, דרכים, טריקים, תרגילים

• Trust – אמון. מציאות אמת ולא חירטוט

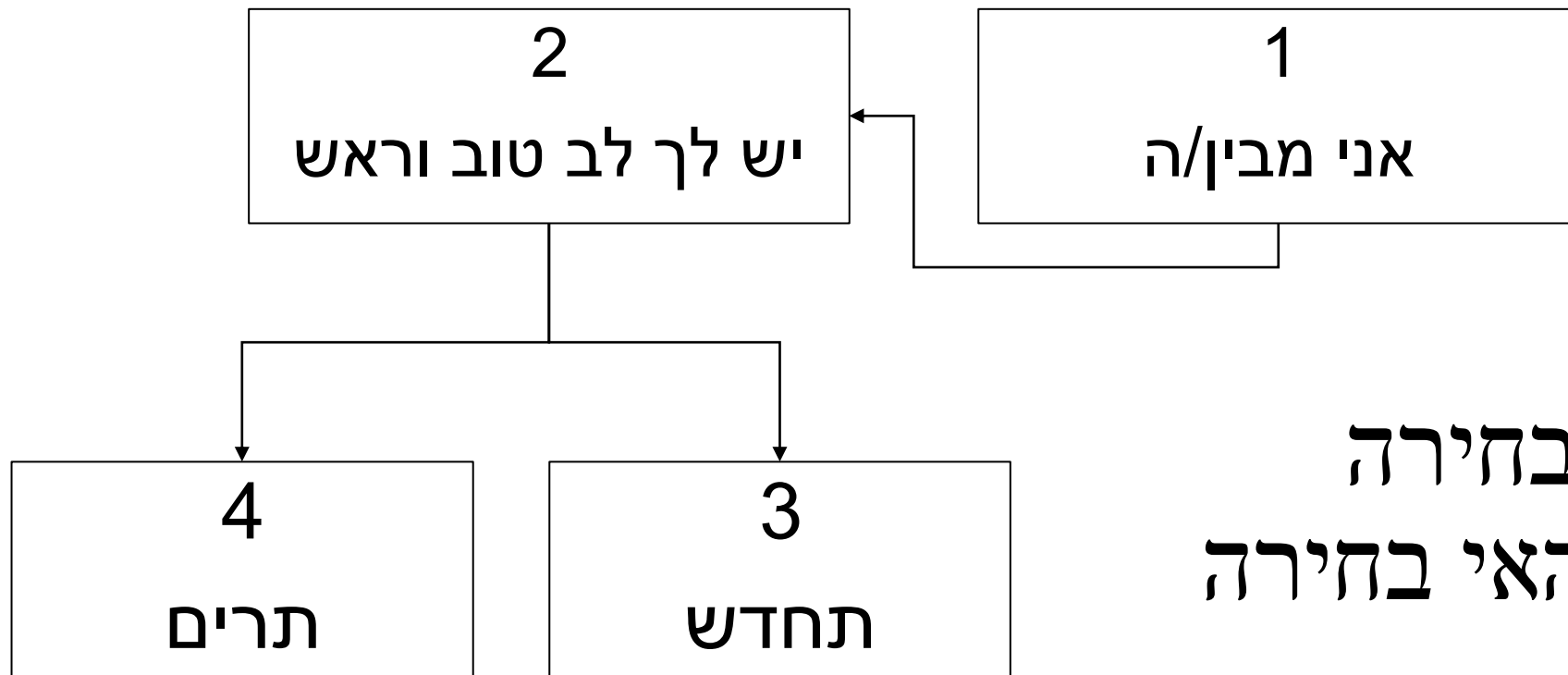
• לטלטל

• כלי להטמיע

## שאלות ותשובות

| שאלה                    | תשובה  |
|-------------------------|--|
| ככה אתה בבית?           | כן   |
| מה אתה לוקח? איזה כדור? | 1 מודה אני 2 פרופורציה 3 כאפה 4 מוזיקה<br>5 ספורט 6 שקיעה 7 יש לי מלאי אוזל של ימים          |
| זה לא מעייף?            | לא. זה מטעין את עצמו. זה דינמו. ואני נח בבית / מול המחשב / באוטו                             |
| איך שומרים על זה?       | קוראים, מפתחים את השיטה שלך<br>פוד קאסט, מדברים על זה<br>מעודדים אחרים, בקבוצת וואטס אפ, ... |
| מה עושים עם אדישים?     | בכללי, לדעתי, להניח להם. אין מה לעשות. יש להם את העולם שלהם. ואת רמת הריגושים שלהם.          |

מה עושים עם אלה  
שקשה להם בעבודה?



יש לי בחירה  
בתוך האי בחירה





נוחתים

סיכום

|  |   |                                 |   |
|--|---|---------------------------------|---|
|  |   |                                 |   |
| תפריט עיניים                                     | מודעות, צילום / מצלמה                   | לנשום                           | לטלטל                                     |
| להגיב: טיל, שפיץ                                 | צ'אקלקה, דגל אדום                       | 12,000                          | מודה אני + במה מזלזל                      |
| KL קלילות Level                                  | אוטנטיות, שיתוף                         | פירמידה – להפוך                 | המעודד מתעודד                             |
| לבוא נקי   | הפרדה Separation                        | פיצה לשמור משולש                | Grip אחיזה                                |
| כולנו מחוברים                                    | Level                                   | RM ניהול רוגע להאט              | כעס = דלק                                 |
| לכרטס חוויה                                      | ספירה לאחור 20,19                       | נוכחות                          | הגברת אומץ CL                             |
| לענות למחשבה                                     | מוזיקה אומצה אומצה                      | די (עצבים מלחמות)               | דף התחזקות                                |
| פרוטוקול DM BM                                   | בטחון עצמי נבנה                         | פרופורציה + מתי יוצא            | שום דבר לא ישבור אותי                     |
| מייק אובר  | מוקד שליטה אני<br>הקפטן/נית             | בניית אופטימיות                 | שליחות משמעות גאוות<br>יחידה              |
| שיטת התלהבות<br>והתחזקות לכל ארגון<br>גרסה שנתית | תרשים זרימה, צומת T<br>תהליכים אוטומציה | תזונה – תפריט<br>ספורט – חבר/ים | הדלקה עצמית כתף<br>כתף לנשום לדבר<br>בראש |
| לדבר עם זרים                                     | לצחוק על הקושי                          | TTS טיים טו סולחה               | נר בערב                                   |

|  |  | <b>שיחת עומק עם אישתי</b>                           | <b>SOS</b>                                 |
|--|--|---|--|
|  |  | כפיות + החלקת גב                                    | <b>EM ניהול מבוכה</b>                      |
|  |  | קיצו שיער   | <b>ניסוי</b>                               |
|  |  | <b>חיבוק גורגורו</b>                                | <b>לא לחשוב</b>                            |
|  |  | <b>צוואר מאמי + הרמת גבות</b>                       | מוטיבציה = כעס / אהבה / רצונות / חיילות    |
|  |  | התפעמות, פליאה                                      | <b>חיילות, גישת משימה</b>                  |
|  |  | <b>רשימת תחומי עניין</b>                            | LUL רמת הבנת חיים                          |
|  |  | <b>שיטה לניהול קושי:</b><br>לאכול, קפה, תוכנית, ... | <b>בהתלבטות:</b> אחרי זה יישאר לי טוב בלב? |
|  |  | ידי הבעה שלומי שבת                                  | מה אני משאיר אחרי?                         |
|  |  | ישיבת ברבור נמר                                     | רמת פתיחות OL                              |
|  |  | <b>מיתוג ושייחום התנהגות</b>                        | <b>להתאמן בכוח סבל</b>                     |

## מה עשינו כאן? מה שונה?

1. פרקנו מושגים (מודה אני, פרופורציה) + כימתנו אותם (Level, 12K)

2. צריבה, צרבנו (אחיזה, Grip, הזדקפות, נשימה)

3. תרגלנו

4. עשינו עבודת גוף (פיזיולוגיה) + מחשבות (CBT)



רוב האנשים  
ייראו את החומר הזה  
היום  
בפעם האחרונה בחיים.  
ויחזרו, כמו אחרי הקורונה, למציאות.  
**אלה שימשיכו ללמוד מודעות  
להתנסות  
להתפתח  
יזכו לחיים טובים יותר. ל L2.**

1. יש לי הרצאה מקסימה על משפחת מתלהבת – לארגונים.  
לבני/בנות זוג של עובדים בארגונים
2. אני עושה גם חוגי בית, אירוע פרטי, ל 30/50 איש בבית

1. לבקש את המצגת הזו. לקבל אותה בוואטס אפ
2. לדפדף במצגת מדי פעם. פעם/פעמיים בשבוע
3. להיכנס לאתר [www.hitlahavut.com](http://www.hitlahavut.com) יש שם **פוד קאסט**, וספר
4. מה שלא מבינים? לעשות לי וואטס אפ ל 0544-346494
5. **תעשו טובה, שלחו לי פידבק/תגובה איך היה לכם, בוואטס אפ**
6. **תעודת אחריות**: פגישות אישיות, בבית קפה בכפר סבא, חינם לכל החיים.
7. פייסבוק שלי [eran.shachar.35](https://www.facebook.com/eran.shachar.35)