

על מה ההרצאה הופעה?

• הגדרת המושגים בהן עוסקת ההרצאה

- זו הרצאה על פסיכולוגיה חיובית והשילוב שלה עם CBT (אמירה פנימית, המללה, "דיבור בראש"). יש שקוראים לתחום הזה "אושר" ויש שקוראים לזה Well being. חיים מיטביים.
- ההרצאה המון על מוטיבציה, כוח רצון Drive, Will power, כוח דחיפה והנעה
- יש התייחסות בהרצאה לכל תחומי החיים: זוגיות, הורות, משפחה, עבודה, אורח חיים בריא

• אני קודם כל מרצה. שחוקר במשך שנים את המילה "התלהבות" ויישומים שלה

- אני לא סטנדאפיסט, למרות שצוחקים מלא בהרצאה.
- הוצאתי הרבה ספרות בנושא "התלהבות" (אושר, פסיכולוגיה חיובית) ומפתח מודלים ושיטות, שהמקומות הכי רציניים במדינה קונים אותן.
- יוצא שההרצאה מאוד מצחיקה, והופכת לחוויה. זזים. עושים תנועות של גאוות יחידה. מזדקפים. נושמים.
- המטרה? להעביר בהרצאה את הטיפים והתובנות המדהימות של מחקר ההתלהבות.

• לומדים להדליק את עצמנו 10 פעמים ביום. להעיר את עצמנו לעשייה

- לומדים תרגיל שהמצאתי, שמעיר מאוד מספר פעמים ביום.
 - כתף כתף לנשום עמוק: להזדקף, לנשום, ולדבר בראש (CBT).
 - לשבת זקוף (ברבור או פומה) ולא לוותן (אני מדגים וכולם נקרעים)
 - יש ההפעלה שמלווה בהומור וצחוק על נשימות לא נכונות או נשימות קרחצן
- לומדים שכעס = דלק לשינוי. כעס על מה שעוד לא קורה, זה כוח לקדם דברים כדי שיקרו.

• לומדים להכניס יותר פרופורציה לחיים ולעבודה

- מקבלים זריקת פרופורציה חזקה ביותר. החיים זמניים ושבריריים.
- אני משקף שיש לכולנו מלאי של 12,000 יום לחיות, וכל יום שעובר שווה יותר
- די עצבים. לדעת לא לקחת ללב. העיקר הבריאות.
- להגיד מודה אני מלא פעמים. להפסיק עצבים. לקחת דברים יותר בקלות.
- די לקטר. די קיטורים.

• לומדים איך להכניס בחיים גאוות יחידה, שליחות, משמעות

- יש מספר הפעלות מצחיקות אבל עם משמעות, של תנועות גאוות יחידה שליחות ומשמעות שיש בעידוד של אנשים, במורשת שיצרת, בשירותים שלכם, במוצרים
- יש שיקוף, של התוצר הסופי של עשייה של אדם ללקוחות שלו בחייו: בטחון, שקט, התרגשות, צמיחה, ועוד ...

• מיומנות פירגון ועידוד: לעבודה ולבית

- לומדים בהומור ובהפעלות איכותיות וגבוהות – לפרגן ולעודד אחד לשני. להרים אחד לשני. לעודד. לדחוף קדימה. לעודד לעשות דברים. לא לוותר.
- כולם מצביעים אחד על השני ואומרים איזה משפט מעודד שאני נותן, צוחקים! מאוד. אבל מבינים את הטיפ.
- המעודד - מתעודד. המרפא - מתרפא.
- אני מלמד 3 סוגים של עיניים: טובות / חכמות / שובבות. לראות, ולהגיד על זה.
- להגיב יותר מגניב: שפיץ / מהמסס / טיל בליסטי / חזק ...
- גברים לא מגיבים. לא מראים סימני חיים. הם תשושי נפש מגיל 30 :)

• פירגון לאנשים בקהל

- יש מלא פירגון בהומור מהלב לאנשים בקהל על
 - עיניים טובות, עיניים חכמות, עיניים שובבות, עוצמה Power שמשודרים
 - יש לי קריאת קהל חזקה ביותר

• המון טיפים פרקטיים לחיים

- לאהבה זוגיות מושקעת ומחזרת, לשיח עמוק יותר, להתעניינות, לסלחנות
- להורות משחררת ומעצימת ילדים.
- להעצמה - אומץ אמירה בחיים בכלל ובעבודה, לאומץ עשייה ויזמות

• הגברת מודעות ומהפכת המודעות

אני מראה המון דוגמאות, על זה שאפשר להגביר מודעות. דוגמאות מצחיקות:

- טבילת פתי בר נכונה יותר
- חיבוק יותר טוב ("גורו גורו מושי מושי ב 5 שלבים). וכל החברים בקהל מתחבקים! זה מטורף!!!!
- ניקוי סיפון בכיור
- לקפל כביסה ולהראות את זה לאחרים שייראו שעשית עבודה חח
- **איך לעשות קניות בגדים ולהחריש את זה מאחרים בבית בקטנה :**
- **צחוק על התנהגויות גבריות קלאסיות** וההשפעה של זה על זוגיות. על הקושי בבניית שיחה והקשבה, על הפאסיביות לפעמים בבית או המעורבות החלקית בבית/עם הילדים, על הבעה חלקית, ...
- **צחוק על הקשיים בזוגיות.** בחיזור. על קשר בוגר וההשפעה שלו.
- **צחוק על האתגר עם ילדים מתבגרים. טינאייג'רים.** בכבוד. ומיד אחרי, "סטירת לחי" להורים לקבל את הילדים כמו שהם. לשחרר. צחוק על חדר לא מסודר, או לא עושים שיעורי בית, וכמה שזה לא! קשור להצלחה בחיים.
- **יש צחוק על המאבק של כולנו באוכל. בדיאטה. במראה שלנו**
 - אכילה כבדה בצהרים נקראת SM שווארמה מנג'מנט, אכלת = גסט חחח
 - אם הגזמת עם פחממות תעשה אחמ"ד = אכול חצי מכל דבר ... :
 - כשאתה עובר ליד בורקס, הוא מדבר אליך: קח אותי ...
 - ברוגעלך יש רוגע. ממש בתוך המילה ... :

- יש צחוק על ספורט והמאבק לעשות ולא לוותר.
- יש צחוק על המרדף המיותר אחרי כסף (מביא טחורים חחח), ושאהבה חשובה פי 1000 יותר מזה
- צחוק על קלילות KL שאפשר להכניס: עטים באוזניים, בייגלה בעיניים, הרמת מכנסיים, החלקת יד על קיר, ...
- כל פעם שיש צחוק על משהו, מיד במקביל, יש המלצה, טיפ, איך לנצח את זה. איך בכל זאת להצליח עם כל זה. זה תמיד צחוקים + טיפים להתלהבות, אנטי שחיקה, וחוסן.

● על החיים שלי כאבא לילד עם צרכים מיוחדים (אוטיזם בתפקוד גבוה)

- אני מספר על החוויה שלי כאבא לילד עם אוטיזם. מה למדתי. כמה כוח ואמונה עושים שינוי.
- אני מספר על ההובלה שלי את ילדי, לעצמאות, תפקוד גבוה, חיים עצמאיים, התפרנסות/עבודה, לימודים, ועוד.

● יש בהרצאה התרגשות, נגיעה בלב, אפילו דמעות

- יש בהרצאה נגיעה ברגש. בקושי. הלגיטימיות של פריקת קושי. של להגיד "קשה לי". לבד לי. נמאס לי. יש קריאה בהרצאה לבנות משפחה בעבודה, שמותר בה לשים קושי על השולחן. להיות אוטנטי. לבכות. מותר לנו לבכות. זה טבעי. זה מראה אתה בן אדם אנושי.

● יש מדע בהרצאה

- אפשר ללמוד כל התנהגות ולשפר דברים בחיים
- אני מלמד על הקשר של מודעות והתלהבות לפסיכולוגיה. ל CBT, רפלקציה, מטה קוגניציה, מיינדפולנס
- אני מראה חדשנות בהסתכלות על התנהגות כתרשים זרימה, כהנדסה, כטכניקה שניתן לשפר אותה.
- מספר שרמת המודעות העולמית כרגע היא 7.4, ושכמות למידה יומית LMPD 37 דקות (כדאי יותר), להרים גרף למידה ופיתוח אישי ל 10 או 15 מעלות

● לומדים רוגע. להרגיע

- לשבת על ספסל ולהביט בעצים. להאט את קצב החיים

● לומדים קצת על איך "לנהל" קושי: משברים, סטריס, דיכאון

- אני מלמד לעשות תוכנית נגד קושי
- מלמד בהומור/צחוקים – לענות למוח (CBT) לענות למחשבות
- לומדים להביט בבעסה כ-גל שעולה ויורד
- לומדים לעשות לעצמך פרוטוקול מקיף של פתרונות

• מה לומדים בהרצאה על עולם העבודה וארגונים?

- גאוות יחידה, שליחות, משמעות – יוצאים עם טיל של גאוה
- פרופורציה. הרגעה. מוריד שחיקה
- על אקלים ארגוני טוב יותר. נעימות בעבודה. אקלים. Vibe טוב.
- על תקשורת בין אנשים
 - המילה "נא" במיילים, שאמורה להיות מוחלפת ב-אנא
- על שפת גוף
 - על פרצופים חמצמצים (מרמרה / שושי) כולם נקרעים מזה, מול פרצוף חמוד
 - צוואר מאמי (הטיית צוואר) כולם צוחקים על ההקשר של זה לחמותך / ילדים שמשגעים, וכו'
 - הרמת גבות (מול בוטוקס חחח)
- על שירות
 - אני מעביר את נושא השירות דרך השליחות והמשמעות שבו
 - דרך הצורך להיות אנושי, רגיש, חמלתי, גם אחרי 20 שנה בתפקיד
 - דרך החובה שלנו למצוא שביל זהב בין נהלים, ורגישות. ולשפר תהליכים
- על יעדים, שינוי
 - זה הלחם שלנו. החובה. סיבת הקיום שלנו. יש פה קטע רציני.
- התמקצעות, חדשנות, התייעלות, שיפור
 - אני לוקח את המודעות, את השסי של מודעות, לשיפור ביצועים תמידי (שב"ת)
- גיבוש
 - יוצא שנוצר גיבוש בין האנשים, כי כולם מזדהים עם התכנים, זזים, מבינים את הכאב שגם חבוי מאחורי הדברים, ורוקדים. כולם עוברים חוויה של פתיחה. היפתחות.

• יש בהרצאה אזכור של רשימת חוויות לחיים שאנשים שוכחים

- יש אזכור של המון חוויות מומלצות: כמו שוק הכרמל, טבילת חלה ברוטב, שקיעה, זריחה, ...

• אני מלמד לזוז עם מוזיקה, גם אנשים סגורים

- כל 10 דקות הקהל מופעל עם מוזיקת להיטים. יש 95% שת"פ בגלל שיטה ייחודית של הזזת קהל. זזים/רוקדים בכיסאות, ובסוף – בעמידה
- שרים ביחד! עושים איזה 20 שניות מאיזה שיר מוכר, בחיך.

• הניסיון שלי

- לימודי פסיכולוגיה כלכלה ומדעי המדינה באוניברסיטת בר אילן
- תפקידים בכירים בשטראוס, כתר פלסטיק, NOKIA העולמית
- עבודה מול אלפי ארגוני ענק בעולם ובארץ - ניסיון עם 6000 ארגונים בישראל
- אני מכיר ענפים שונים ואת הצרכים שלהם והמגמות שיש בענף: בנקאות, הי טק, תקשורת, ביטוח, קמעונאות, תעשייה, מגזר ציבורי, עיריות ומועצות, בריאות קופות חולים בתי חולים, ...
- אני מכיר את האילוצים והקשיים שיש בענפים שונים.

- אני מכיר מאות תפקידים, ואת הצרכים שלהם: גם של מנהלים וגם של עובדים

● כל 20 שניות הקהל צוחק. כל קהל

- עברתי כ 100 סוגי קהל שונים מכל הסוגים / אופי / לאומים
- כולל קהל הטרוגני בגיל ולאום. כולל שילובים של מנהלים/ות ועובדים/ות.
- כולל אנשים טכנים / סקפטיים / ציניים.

● ההומור מאוד שנון. גבוה

- לא נמוך. הצחוק הוא עלינו, בני האדם, על ההתנהגויות "המשגעות" של כולנו. אין צחוק על עדות. אין הומור נמוך. אין העלבת קהל. אין צחוקים על אנשים בקהל. אין התייחסות לאדם ספיציפי.

● רגישות לקהל חרדי / דתי

- כשיש קהל דתי / חרדי, אני נמנע מכל אזכור בעייתי
- אני משמיע מוזיקה, רק אם יש אישור לזה
- אין אזכורים דיבורים על מגע, אין ריקוד

● יש אזכור של הקשר התלהבות – יהדות

- לפעמים אני מראה את הקשר בין פסיכולוגיה חיובית ומושגי יהדות מוכרים כמו: מודה אני, תיקון מידות, התבוננות, מזוזה, תפילין, כיפה, שבת, בית כנסת, רבי נחמן, הרב קוק, מסילת ישרים, הגמרה.
- זה מרגש. ומעניין.

● יש הכוונה להטמעה ויישום

- יש התייחסות להטמעה, לשימור, ליישום של התלהבות, בשגרות הניהוליות.
- בסדיריות. בישיבות. בקבוצת הוואטס אפ של הארגון. יש צחוק על שם הקבוצה שאפשר לחדש אותו. יש סלנג ליעדים של היישום: AL, PL, RL – מדדים של ממש, דברים שאפשר כל אדם למדוד את עצמו ואת הארגון.

● עוברת בהרצאה "שפה", סלנג של התלהבות

- המצאתי שפה, סלנג, שמות מדליקים להכל: סבבה מנג'מנט, בעסה מנג'מנט, צוואר מאמי גולני, חיבוק מושי מושי, ראשי תיבות באנגלית, ישיבת ברבור / לווייתן / נמר, ... דברים מצחיקים וזכירים, שכולם מראים איך מעלים מודעות.

● אקט סיום בריקוד

- בסיום ההרצאה כולם ב HIGH, באקסטזה, ורוקדים!
- עומדים, ואני מנחה אותם בריקוד קבוצתי ענק. כולם ב HIGH.

• **זה נישאר, ההרצאה, בראש - לחודשים ושנים קדימה**

- במשך שבועות וחודשים אחרי ההרצאה, ממשיכים לעשות תרגילים, טריקים, ואומרים את השפה/סלנג שעוברת בהרצאה, במסדרון. באוכל. בישיבת צוות.