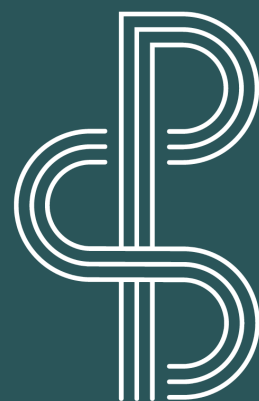


סדנאות והרצאות

רשימת סדנאות והרצאות
לצרכים הייחודים שלך



Potential
State

WWW.POTENTIALSTATE.CO.IL

הצעות המרחב הפוטנציאלי

צוות המרחב הפוטנציאלי העביר מעל 250 הרצאות וסדנאות בשנים האחרונות לאלפי אנשים בישראל, ארה"ב ואירופה.

בקובץ המצורף, רשימה חלקית של הרצאות וסדנאות המשלבות תיאוריות וכלים מעשיים מוכחים מתוך עולם הפסיכותרפיה, אימון, תקשורת בינאישית, אילתור, ואמנות בכדי ליצור חוויה מלמדת ומהנה, במרחב פוטנציאלי בטוח.

הפעילויות כוללות תרגול מעשי בזוגות/קבוצות קטנות (אם מתאפשר). חומר תיאורטי ינתן לאחר כל הרצאה לשם העמקה והמשך למידה. ניתן לשלב בין נושאים שונים, או ליצור פעילות ייחודית, בהתאם לקהל ולצורך.

מרבית הפעילויות ניתנות להעברה גם באופן מקוון דרך זום.

הקטגוריות

הפעילויות מועברות על פי התו הסגול וגם מועברות באופן מקוון.

הפעילויות מקוטלגות על פי תחומים הבאים:

העשרת תקשורת בינאישית/ משפחתית

העשרה קבוצות וצוותים

העשרה אישית

העשרת תקשורת בינאישית/משפחתית

- **קונפליקט ככלי לגדילה אישית וזוגית** – מדוע כל קשר אינטימי נדון לקשיים? מדוע מתחים וריבים מעידים דווקא על התפתחות טבעית של קשר? מה הקשר בין קונפליקט לבין אינטימיות? מדוע צריך קונפליקטים ודילמות כדי לגדול? בהרצאה זו נלמד מושגים וכלים שיעזרו לנו להבין את נחיצות קונפליקטים בחיינו וכיצד למנפם לשם גדילה.
- **גברים ונשים – היצליחו לתקשר?** על שיח בין מגדרי. בהרצאה זו נבין בצורה פשוטה ובהירה את ההבדל בדרך בה נשים וגברים מתקשרים. נתרגל כיצד לתקשר טוב יותר עם המגדר השני, בכדי להשיג את המטרות שלנו בצוות ובקשרים עם אחרים.
- **“אני לא רוצה לדבר על זה”** – המורשת הסודית של הדיכאון הגברי. גברים רבים עובדים במרץ אולם חווים בתוכם מעט ריקנות, קהות חושים, וחוסר הנאה. כפיצוי הם לעיתים קרובות בורחים מכאב זה לעבר ריגושים של עבודה, מסכים או דברים אחרים. חוויות אלה נובעות לעיתים מהבריחה מדיכאון “סמוי” שאופייני לגברים רבים. בהרצאה זו נבין כיצד גברים רבים חווים סוג של “סירוס” רגשי בשל הפטריארכליות הפסיכולוגית הטבועה עמוק בתהליך החיברות של בנים. נראה את המחירים שגברים משלמים על אובדן הרגישות והרגש מגיל צעיר. לבסוף נלמד כיצד יחד, גברים ונשים, נוכל לעזור לגברים לרפא את פצעי העבר בכדי להרגיש שוב ולחוות קשרים מספקים ומלאים. ההרצאה מומלצת גם לקהלים מעורבים של גברים ונשים.
- **משולש הקורבנות** – הדינמיקה ההרסנית במערכות יחסים. זוגות ומשפחות רבות נקלעות לדינמיקה בו בני הזוג מלוהקים כקורבן, תוקפן או מציל. כולנו רוצים לעזור במקרים של אלימות במשפחה. הנטייה הטבעית היא להציל את הקורבן, ולהעניש/לחנך/להרחיק את התוקפן. אולם לעיתים דווקא התערבות זו מנציחה את הדינמיקה ההרסנית של הזוג. בפעילות זו נלמד ונתנסה במודל של משולש הקורבנות (מציל, תוקפן, קורבן) ונבין כיצד היא פועלת בכל קשר (כן כן, גם בקשרים “נורמטיביים”). לסיום נלמד כיצד ניתן לצאת ממשולש הקורבנות לעבר קשר בריא יותר.

- **כישורי תקשורת I** - מהי המפה של האחר? שיפור התקשורת הבין אישית שלנו - בפעילות זו נלמד מספר שיטות שעוזרות להבין כיצד הסובבים אותנו רואים את העולם (בצורה ויזואלית, קינטית, אודוטורית ועוד). כשנבין את "המפה" של האחר, נלמד כיצד להתאים עצמנו אליו בכדי ליצור rapport (קשר) המאפשר שיח אמיתי להשגת מטרותינו.
- **כישורי תקשורת II** - כיצד (באמת) להקשיב ולשמוע? בפעילות זו נלמד מבחר תרגילים שיעזרו לנו לשמוע באמת את הקולגות/פעילים מהקהילה. נלמד ונרגיש כיצד "חסימה" ו"קבלה" של רעיונות נחוות על ידינו ועל ידי האחר.
- **הסודות מהקליניקה** - שיפור התקשורת הזוגית כסוד לנישואים מוצלחים. תיאוריה וטכניקות מעולם הטיפול הזוגי, שיעזרו לנו להבין ולחזק את הזוגיות שלנו.
- **משפחה כאורגניזם משתנה ומשנה** - תהליכים ואירועים דינמיים במשפחה - תיאוריה וטכניקות מעולם הטיפול המשפחתי. בהרצאה זו נלמד איזה תהליכים מתרחשים כל הזמן במשפחתנו, ואיזה צעדים קטנים אנו יכולים לעשות בכדי להגביר את התקשורת, חיבור ותמיכה בתוך המשפחה.
- **הצעות רגשיות** - הצעות רגשיות היא אחת ממושגי היסוד בטיפול זוגי, שיכולה להיות כלי יעיל להעשרת יחסים גם בהקשרים חברתיים ומקצועיים. בסדנא זו נלמד כיצד לשלוח ולהבין מסרים של אחרים בצורה שתחזק את הקשר ותגביר את האינטימיות.
- **אילתור כדרך חיים** - הסבר ותרגול של עקרונות אילתור תיאטרלי שיכולים לעזור לנו להנות ולתקשר יותר טוב עם הסובבים אותכם. הסדנא המבוססת על מחקר של 6 שנים באוניברסיטה העברית.
- **הילד בן 30** - על ילדים/מתבגרים/מבוגרים מתהווים. על המורכבות והקושי של שכבת הגיל 18-30, בהקשר חברתי ומשפחתי. כיצד לתקשר עם שכבת הגיל הזו? כיצד הם חווים את העולם וכיצד נוכל לעזור להם להשיג את המטרות ההתפתחויות שלהם?
- **עמידה מול קהל** - שפת גוף ככלי להשגת נוכחות ותשומת לב. 92% מהתקשורת שלנו אינה מילולית. בהרצאה חוויתית זו נלמד סודות מעולם התיאטרון NLP שייעזרו לנו לייצר את האנרגיה, הנוכחות והמשמעת הרצויה לנו בתור מנחים/מובילים, ובכך להעצים את המסר שאותו אנו רוצים לשדר.



- להשען, להוביל ולהיות מובל** - חקירת אמון בתנועה. דרך טכניקות מעולם התנועה, קונטקט אימפרוביזציה וNLP, נחקר ונחזק את יכולת האמון, אמפתיה והובלה שלנו. זו סדנה שעיקרה גופנית, לא-ורבלית ומתאימה גם בקבוצות שבהם משתתפים מדברים שפות שונות.
- סדנת אסרטיביות (חיובית)**- "לא תודה". הרצאה בה נבחן מדוע קשה לנו להיות אסרטיביים ולומר "לא" לאנשים בסביבתנו המקצועית והאישית. דרך משחק והתנסות יצירתיים נלמד להיות אסרטיביים ומדויקים ולומר "לא, תודה", מיומנות שתאפשר למשתתפי הסדנה להתקדם לקראת השגת מטרותיהם האישיות.
- תסריטים משפחתיים** - האם התפוח יכול ליפול רחוק מהעץ? בהרצאה זו נבין לעומק את הדפוסים שמשתחזרים מדור לדור בתוך משפחתנו. איך הם נראים? כיצד הם משפיעים עלינו? איך הם נוצרים? נלמד גם דרכים בהם נוכל לרכך ולשנות את הירושות הפסיכולוגיות שירשנו מהורינו.
- זוגיות פרק ב'** - סיכונים וסיכויים. על מה חשוב להתבונן ולחשוב לקראת זוגיות פרק ב'? מהם הדפוסים שעלולים לחזור? מה אפשר לעשות אחרת? בהרצאה זו נלמד מושגים והמשגות מעולם הטיפול הזוגי שיעזרו לנו להתכונן לבחירת ובניית קשר אינטימי מחייב לאור ניסיון העבר בצורה מדויקת ונכונה יותר.
- לדחוף את הסיפור קדימה** - כיצד להניע קשר ברגעי תקיעות או בלבול? בפעילות זו נלמד על הכוח של "לשחק עם קלפים פתוחים" ועל חשיבות שסעים ותיקונים לקשרים האינטימיים בחיינו. נגייס אומץ ונעזיז להתנסות בהצעות ישירות שיכולות להניע את הקשר למקומות חדשים.
- שימוש יצירתי בדילמות וקונפליקטים** - דרך טכניקות מעולם האימון והתיאטרון נלמד כיצד להשתמש בקונפליקטים ככוח מניע ומגדל, בהקשרים חינוכיים ועסקיים.
- מיניות מכבדת** - בסדנה זו נלמד כיצד להתחבר ולהשתמש בארכיטיפים מיניים בכדי ליצור ולשחק יחד כזוג, בהקשרים אירוטיים ואחרים.

- **שימוש בשתיקות ופריזים בשביל נוכחות וסמכות** - דרך כלים מעולם המשחק, נלמד כיצד לנצל רגעים שקטים בכדי למקסם השפעה ומסר.
- **סיפורים כמעצבי תודעה וזהות** - בפעילות זו נלמד הבנה של מבנה של סיפור, וכיצד ליצור סיפורים שיגבשו זהות, כמו גם סיפורים שילוו תהליך של ארגון צוות.
- **תקשורת לא אלימה** - בהרצאה זו נלמד כלים פשוטים להפוך את האווירה עם האנשים שסביבנו ליותר ישירה ופחות אלימה, שתוצאותיה יורגשו לאורך זמן. נעזור לבנות מרחב מכבד, אנושי ונעים, שישפר את שיתוף הפעולה בצוות.

העשרת קבוצות/ צוותים

- **כל פרידה היא מוות קטן** - על סיומות ופרידות - בפעילות זו נתבונן ונבין לעומק את דפוסי הפרידה הרגילים שלנו. נתנסה בדרכים חדשות לעבד, להיפרד ולסכם את התהליך הקבוצתי ולמנף את סיום התוכנית לצמיחה פסיכולוגית.
- **דינמיקה קבוצתית** - בסדנא זו נחקור במרחב בטוח את התהליכים המודעים והלא מודעים של הפרט והקבוצה. נשתמש בתרגילים מעולם הפסיכודרמה, סוציומטריה ואימון. הסדנא תותאם על פי שלב הקבוצה: תחילת, אמצע, או סוף התוכנית.
- **איזה סוג ניגיה אתם?** המשגה חדשנית של עבודת צוות. הרצאה זו מבוססת על טיפולוגיה ייחודית של אנשים העובדים בצוותים. דרך תאוריה הנשענת על עולם האילתור והאימון, נוכל לזהות את הדפוסים הטבעיים שלנו ושל הסובבים אותנו. דרך המושגים שנלמד, נשכיל לשכלל את יכולת שיתוף הפעולה שלנו בצוות.
- **שליבים בקבוצה** - בהרצאה זו נלמד על התהליך הקבוצתי דרך מודל חוויתי מעולם הטיפול הקבוצתי. סדנא זו תעזור למשתתפי הקבוצה לעבד את התהליך הקבוצתי שהיה או שעתיד לקרות.



- **תפקידים בקבוצה** - בכל קבוצה אנשים בוחרים ונבחרים לתפקידים מסויימים. חוזק של קבוצה נמדדת בגמישות של משתתפי הקבוצה בתפקידים השונים שהם בוחרים. בפעילות חוויתית זו נלמד המשגה של תפקידי קבוצה ונלמד כיצד לאתגר עצמנו לתפקידים חדשים. ייתן דגש גם על כיצד לשפר את מיומנויות הנחיית המשתתפים, וכיצד לאפשר שינוי אורגני בקבוצה.
- **מה הסיפור שלך?** סדנת תיאטרון פלייבק. תיאטרון פלייבק הוא תיאטרון מאולתר המבוסס על סיפורים מהקהל, ונפוץ כיום בכל העולם. בסדנא זו נלמד את עקרונות האילתור, נבין את הרבדים השונים של הסיפורים שלנו ולבסוף נתרגל צורות תיאטרליות שונות שנוכל להשתמש בהן בכדי להקשיב, לשקף ולעבד את חוויות הקבוצה באווירה מכבדת, יצירתית ומחברת. אין צורך בניסיון תיאטרלי קודם כמובן.

העשרה אישית

- **חשיבה אינטואיטיבית** - לשחרר את הגאון שבתוכנו. בפעילות זו נבין את שלושת סוגי החשיבה השונים: האינסטינקטיבית, האינטלקטואלית והאינטואיטיבית. נלמד איך לשחרר ולפתח את החשיבה האינטואיטיבית שתאפשר לנו להגביר שיתוף פעולה, יצירתיות וחיות בחיינו האישיים והמקצועיים.
- **מסעו של הגיבור (The Hero's Journey)** - דרך מטפורת מסעו של הגיבור, נבין יותר מה הכריזמה (מתנה) שלנו, ומה יכולה להיות השליחות שלנו בתקופה הקרובה. נשכיל לייצר "מפת דרכים" למסע שלנו דרך השלבים הארכיטיפיים של "הגיבור" האוניברסליים. נתרגם שלבים אלה לטכניקה המשלבת הצבת מטרות, דמיון מודרך ואימון אישי. ראשית נתרגל על עצמנו, ואז נלמד כיצד נוכל להשתמש בטכניקה זו בעבודתנו עם אחרים.
- **הצל שלי ואני** - ניצול הפוטנציאל המלא שלנו. בפעילות זו נכיר את הצל שלנו: החלקים בעצמנו שאנו מכחישים/מתעלמים/דוחקים לצד. אותו צל מכיל גם אנרגיה ופוטנציאל גדול. שימוש בצל שלנו יאפשר הרחבת המנעד האינטימי שלנו כמו גם שיחרור אנרגיות יצירתיות חדשות בחיינו.





- **הקול בראש** - על חלקים שונים בתוכנו. כמו הסרט המצוייר משנת 2015, לכולנות קולות שונים בתוך ראשנו. הרצאה זו תסקור גישות שונות לריבוי הקולות הפנימיים שלנו ונלמד טכניקות פשוטות להבין יותר טוב קולות אלו ולשפר הקשבה פנימית, אותנטיות ואינטגרציה.
- **ההנאה שבטעות ובכישלון** - "אם אתה לא נכשל, אתה לא למד." בפעילות זו נלמד (על בשרנו) את החשיבות של טעויות וכישלון. נשחק עם טעויות וכישלונות כך שנתחיל להרגיל מחדש את מוחנו להנות (ואף לחפש) טעויות וכישלונות.
- **דימויים ומטאפורות בשירות היצירתיות** - דרך טכניקות מעולם האימון, האילתור והתיאטרון, נלמד המשגות וטכניקות כיצד להשתמש בדימויים בכדי למקסם יצירתיות, אפקטיביות ועבודת צוות.

ליצירת קשר

ניתן למצוא עוד מידע על המרחב הפוטנציאלי בכתובת אתרנו
www.potentialstate.co.il או בדוא"ל assael@potentialstate.com

