

תורת המשחקים ככלי רב עוצמה לחיים טובים יותר

מרצה: ד"ר קרן אור-חן, המרכז לפסיכולוגיה חיובית

"תורת המשחקים" לוקחת תורה כלכלית מתמטית מסובכת ומורכבת, ומפשטת אותה כדי להשתמש בעקרונותיה בחיי היומיום. עולם הפסיכולוגיה החיובית, שואף להגיע לאיכות חיים טובה ומאוזנת, הגורמת סיפוק. השימוש בתורת המשחקים, מציג הדרכה וכלים לחשיבה אסטרטגית ודרך מוכחת לעיצוב החיים כמשחק מענג, מוצלח ורב תועלת.

נושאי ההרצאות:

משחק החיים - החלטות זה לא רק משחק

נקודת מבט משותפת על הפסיכולוגיה של המשחק והפילוסופיה של המדע. האם באמת הכול זה רק משחק? מהם מרכיביו? מה עוצר אותנו מלשחק? והאם ניתן לדעת איך הוא ייגמר? תיעשה היכרות מרתקת עם ההטיות הרבות באופן קבלת החלטות שלנו, והכרעה חד משמעית בשאלה הגדולה: האם עדיף להיות רציונאלי או אמוציונאלי?

מפסיקים לשחק לבד

איך משחקים עם אנשים נוספים? מתי כדאי לשתף פעולה ומתי לא? איך מתגברים על המתח הנצחי בין תחרות לבין שיתוף פעולה? ואיך מתמודדים עם סטירות לחי במשחק? בסטירה חזרה או בהפניית הלחי השנייה?

שם המשחק: תקשורת בינאישית

מהם הפתרונות שנותנת תורת המשחקים לכללים שמכוננים תקשורת בינאישית בריאה? ואיך אפשר לעבור בקלות מדיאלוג פשוט - ועד התנהלות במו"מ?

לקבוע את כללי המשחק

מהו האופן שבו אנחנו יכולים לבנות משחק שישרת את צרכינו? הרעיון של תכנון מנגנוני משחק הוא תחום פורץ דרך, המאפשר לנו ללמוד דרכים חדשות ויצירתיות להתמודד עם בעיות, שכיום נדמות כקשות לפתרון.

הסודות הצפונים של תורת המשחקים

היכרות מעמיקה עם אחד ממנגנוני המשחק היעילים ביותר בעידן זה - crowd-sourcing, ובעברית - איך לרתום אחרים לטובת ביצוע המשימות שלך?

"תורת המשחקים" בחוג המשפחה, העבודה והפנאי - מחייכים בסוף המשחק

"תורת המשחקים" יכולה לתרום רבות גם בפתרון בעיות בכל תחום בחיינו: איך מיישמים אותה במקומות הכואבים והרגישים ביותר? איך הופכים סיטואציות קשות להזדמנויות טובות? ובעיקר - איך ממשיכים להתפתח ולבנות לעצמנו חיים עם רווחה משמעותית ותחושת אושר? בנוסף ינתן מדריך מעשי להתמודדות עם חרטות ואכזבות. איך להתמודד עם רגשות שליליים? וכיצד ניתן לרתום אותם, כדי לחיות חיים מחויכים יותר ולתעל את עצמנו למקומות חיוביים יותר?