# ח מרכז תרבות בית אבא חושי C:\Users\RinaB\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Outlook\RIILH9WM\לוגו 3 שפות2 (2).jpg טלפון: 8227850- 04 פקס: 8227576 - 04 דוא"ל [abahushi@haifa.muni.il](mailto:abahushi@haifa.muni.il) [www.abahushi.org.il](http://www.abahushi.org.il)

רח' אבא הלל סילבר 71, חיפה 3269443 תנ – 15/20 אוטובוסים: 14, 20, 28, 36, 123

קבלת החלטות ברוח הפסיכולוגיה החיובית

**ד"ר קרן אור-חן**, המרכז לפסיכולוגיה חיובית

**8 מפגשים בימי שני בשעה 10:00**

**מנוי 295 ₪ כרטיס בודד 55 ₪**

קבלת החלטות ברוח הפסיכולוגיה החיובית, בצמתים המרכזיים בחיינו האישיים, ובחינת דרכי ההתמודדות עמן. מהו אושר, והאם אנו יודעים לזהות אותו. חשיבה שונה על איכות חיינו ...

מהי החלטה נכונה והצלחה בקבלת החלטה נכונה בצמתים השונים בחיים. שאלות מכריעות שיכולות להשפיע ולקבוע את עתידך. הצלחה בהתמודדות עם החרדה שעלתה במהלך קבלת החלטות, או שאולי זו החרדה שמניעה תהליכים.

**18.11.19 קבלת החלטות ברוח הפסיכולוגיה החיובית**

המודלים המרכזיים המלווים תהליכי קבלת החלטות. קבלת החלטות רציונליות. החרדות המעוותות שיקולים רציונליים, קבלת החלטות לא שיפוטיות ברוח הפסיכולוגיה החיובית, באופן המאפשר התקדמות בחיים ותחושת העצמה וצמיחה.

**23.12.19 הגברת רגשות חיוביים ואופטימיות**

חשיבותם של רגשות חיוביים ואופטימיות. תרומתם לקבלת החלטות המקדמות רווחה נפשית, הגשמת משאלות, הצלחות, תפיסת עולם מאוזנת, תחושות שימחה וסיפוק מתמשכות.

**20.1.20 חשיבותה של הכרת תודה (הרצאה ראשונה)**

**17.2.20** **חשיבותה של הכרת תודה (הרצאת המשך)**

מחקרים בתחום הפסיכולוגיה החיובית קובעים שאחת הדרכים האפקטיביות ביותר לחיזוק תחושת הרווחה הנפשית ושביעות הרצון האישית והבינאישית, היא חיזוק היכולת להכיר תודה.   
יכולת המאפשרת קבלת החלטות לא מתוך התחשבנות פנקסנית אלא מתוך הדדיות וניסיון לקדם.

**30.3.20 חשיבות הקשר בין גוף לנפש**

מחקרים בתחום הפסיכולוגיה החיובית מציגים קשר מובהק בין גוף לנפש. החלטות שכדאי לקבל כדי להדגיש חשיבותם של אימון גופני, מגע, תזונה ושינה בחיינו. כיצד משפרת קבלת החלטות זו, את איכות החיים ותחושת האושר.

**22.4.20 (\*רביעי) פיתוח מערכות יחסים בין אישיות**

מערכות יחסים בינאישיות חיוביות מייצרות עמידות בפני לחצים שונים, ומהוות מקור לסיפוק והנאה.   
הספקת כלים לקבלת החלטות נכונות, שתגרומנה לחיזוק מערכות יחסים בין-אישיות.

**18.5.20 השגת מטרות ותכלית בחיים - כיצד לעבור ממצבי לחץ לזרימה (הרצאה ראשונה)**

**15.6.20 השגת מטרות ותכלית בחיים - כיצד לעבור ממצבי לחץ לזרימה (הרצאת המשך)**

היכולת להציב מטרות מובנות ומיושמות היטב, תורמת לרמות גבוהות יותר של שמחה והצלחה. לאדם חוזקות, אותן ניתן לגלות, לבנות, להעצים השימוש היומי בהן, כדי לאפשר קבלת החלטות והשגת מטרות שהוצבו.   
המעבר ממצב לחץ לזרימה, מתרחש במהלך פעילות המביאה לתחושת סיפוק. זרימה זו מתאפשרת כשאדם מארגן ומפעיל את החזקות האישיות, ותכונותיו האנושיות הטובות, כך שיתאימו לאתגרים הניצבים מולו.