



## הרצאות עלינו בכל מעגלי החיים

---

שילוב של מידע משמעותי, כלים מעשיים והרבה הומור.  
לייב פנים אל פנים או זום פרטי.

הרצאות מובחרות לימי עיון,  
לכנסים ולאירועי חברה

## החיים הם מה שאנו עושים מהם- מהרצאות הדגל של ד"ר אנאבלה שקד

### הרצאת הדגל של ד"ר אנאבלה שקד, מעל 8000 הופעות

בהומור נדיר מסבירה ד"ר שקד כיצד אנחנו יוצרים את תסריט חיינו באמצעות הפרשנות שאנו נותנים לאירועים, וכיצד שינוי קטן בפרשנות משנה את הרגשות ומוליד אפשרויות תגובה חדשות, שמשנות את מציאות חיינו. בסוף ההרצאה נדע כיצד לברוא את עצמנו ואת חיינו מחדש על ידי שימוש בכוח היצירתי שבנו ובחופש הבחירה.

## מה הלחץ? טיפים הכרחיים לרצים במירוץ החיים

תעשו סריקה מחשבתית של היום שעבר, עם כל הסידורים והלחצים. עכשיו דמיינו יום דומה- אבל בלי לחץ. זה רק חלום?

החיים בעידן המידע מוכרים לנו את האשליה שהכול אפשרי, ויוצר רצון עז להספיק לעשות ולחוות כמה שיותר. כך נוצר לחץ מתמיד (סטריס) וחרדה (דיסטרס). אנחנו נבין מה השתנה במציאות ובתרבות וכיצד להשפיע לטובה על הנפש שלנו, שלא השתנתה באמצעות כלים משני חיים. ובלי מילה על מיינדפולנס.

## אמנות ההגשמה

מדוע אנשים לא עושים דברים שהם צריכים או רוצים לעשות? מה עומד בינינו לבין הגשמת המטרות שלנו? בהרצאה זו אציג מודל ובו כל המכשולים שעומדים בינינו לבין הגשמת מטרות, יחד עם הדרך להתגבר על כל אחד מהם. הרצאה זו היא תוצר של ניתוח הסיבות לחוסר הגשמה של מטופלים בעבודה שלי לאורך השנים, ושימוש בכלים מעולם האימון שביכולתם לאפשר לנו לעשות את מה שאנו רוצים באמת.

## להחזיר את האומץ

אומץ הוא היכולת לפעול למרות פחד או קושי. זו התכונה החיונית ביותר בחיים, ובה תלויה מידה האקטיביות של אדם. בהרצאה זו נלמד כיצד מאבדים את האומץ או חלק ממנו, מדוע זה קריטי להשיב אותו וכיצד לעשות זאת. עידוד היא מיומנות הכרחית לכל מנהל, הורה, איש או אשת טיפול וחינוך, המגדילה את תחושת הערך והמוטיבציה לעשות את המיטב ולהתגבר על מכשולים פנימיים או חיצוניים.

## לקפוץ למים

הרצאה שהיא סיכום של עבודת הדוקטורט והספר שלי, העוסקת בתופעת ההימנעות ובחזרה לחיים פעילים ומשמעותיים. בהרצאה נלמד מהי הימנעות, כיצד היא מתפתחת, מהם הגורמים החברתיים שתומכים ביצירת אסטרטגיה פסיבית לחיים. כמו כן נלמד מה מרכיבי ההימנעות, הרווחים והמחירים וכיצד ליצור חיים אקטיביים.

## אתגר ההורות - המקור של הבעיות, המעיין של הפתרונות

הרצאה להורים שהיא תוצר מרוכז ומזוקק של 35 שנות ניסיון בהדרכה של אלפי הורים ברחבי העולם. זו הרצאה פורצת דרך בה הורים מבינים מה המקור לכל בעיות בהורות, בילדים ועם הילדים ומקבלים מפתח מאסטר לפתרונם. זו ההרצאה הטובה ביותר שתשמעו על הורות EVER. וזו הבטחה!

## משמעת ללא עונשים

מדוע ילדים וילדות לא עושים את מה שרצוי וראוי לעשות, ועושים הרבה דברים שלא ראוי לעשות? כיצד להתמודד בצורה מכבדת ואפקטיבית עם התנהגות לא נאותה של ילדים.

בהרצאה זו נלמד להבין את ההתנהגות של הילדים וליצור שיתוף פעולה ללא עצבים וללא עונשים.

## התפתחותם של קונפליקטים ופתרונם

מהו קונפליקט בין אישי? כיצד הוא מתפתח, מתמשך ומתעצם? כיצד אפשר למנוע את התפתחותם של קונפליקטים, וכמובן, כיצד אפשר לפתור אותם? מה הטעות הגדולה ביותר בניסיון לפתרון קונפליקט שמובילה להסלמה?

על כל השאלות האלה נענה בהרצאה שיכולה לשפר באופן משמעותי תקשורת בין אישית ולפתור קונפליקטים מתמשכים.

## התמודדות חיובית עם מציאות שלילית

למציאות יש נטייה מעצבנת להיות כפי שהיא רוצה, ופחות כפי שאנחנו רוצים. מה האופציות שלנו אל מול מציאות בלתי רצויה? מה המשמעות של התמודדות חיובית עם מציאות שלילית? איך עושים לימונדה מחוויות חמוצות, וכיצד לצמוח מקשיים ומשברים.

## להיות הורה רלוונטי לגיל ההתבגרות

מהו אתגר ההורות בגיל ההתבגרות? כיצד לעבור גיל סוער בשלום ולתרום להתפתחות, לביטחון העצמי ולמוגנות של ילדינו? בהרצאה זו נלמד כיצד לשנות את התפקיד ההורי, כך שיתאים לגיל ההתבגרות וילמד כלים חיוניים והורות מיטיבה ואפקטיבית.

## הילד בן 30 להורים יש חום גבוהה

הרצאה זו עוסקת בהורות לבוגרים. מה אנו יכולים לעשות כשילדינו (המתבגרים או הבוגרים) לא ממלאים את משימות החיים או הם רחוקים מלממש את היכולות שלהם? מה נוכל לעשות כשהיחסים עם ילדנו הבוגרים טעונים, או כשנוצר ריחוק? בהרצאה נציג מודל להורות לילדים הבוגרים, שהיא במתאם לתפיסת העולם והערכים שלנו.

## לבחור בך ... שוב. הרצאה על זוגיות

הרצאה מרתקת על זוגיות, שמסבירה את הבחירה המודעת והלא-מודעת בבן/בת הזוג שלנו, את החוזה הפסיכולוגי שיצרנו, את המקור לקשיים הזוגיים וכמובן, כיצד לפתור אותם. הבנת הבחירה הראשונית, החוזה הזוגי ואת האותיות הקטנות שבו, מאפשרת לבחור מחדש בבן או בת הזוג שלנו - לעשות פרק ב' בלי לפרק את הנישואים, ולפתח חוזה חדש, שיוביל לצמיחה אישית וזוגית. ההרצאה מלווה בקטעי סרטים.

## הוא סבבה והכל אבל...

השנה תהיה לי זוגיות!

הרצאת חובה לכל מי שבאמת רוצה זוגיות ולא מבין עד הסוף למה זה לא קרה עד כה. זוגיות היא המשימה הקשה ביותר בחיים, אך גם הכי חשובה. "לא טוב היות אדם לבדו", נאמר במקורות.

"זוגיות היא הביטוי העמוק ביותר לרצונו של אדם להיות שייך", אמר אלפרד אדלר. המרחב הווירטואלי יוצר אפשרויות בלתי מוגבלות להיכרויות, אבל גם אשליה שהנה, בעוד שנייה, מעבר לפינה, מחכה האדם המושלם בשבילי, זה או זו שאיתו לא אצטרך להתפשר. כדי לצאת מהמלכודת של ארץ ההבטחות (הכוזבות) הבלתי מוגבלות, צריך להבין מדוע אין לנו עדיין זוגיות, ומה לעשות לגבי זה.

הרצאה זו היא מאתגרת מאוד, ומציבה מראה קשוחה בפני מי שרוצה אהבה ולא מצא... אך יש גם בשורה: כל מי שרוצה זוגיות ומוכן לעשות את מה שנדרש כדי ליצור, לשמר ולטפח אותה, יוכל לעשות זאת.

בהרצאה נבין מדוע אין לנו עדיין זוגיות ונלמד מה צריך לעשות כדי להתגבר על מה שעומד בינינו לבין המטרה החשובה הזאת, ונכיר מודל הכרויות מנצח.

## הרצאות מובחרות לימי היערכות, השתלמויות בית ספריות וצוותים חינוכיים

### משמעת ללא עונשים

מדוע ילדים וילדות לא עושים את מה שרצוי וראוי לעשות, ועושים הרבה דברים שלא ראוי לעשות? כיצד להתמודד בצורה מכבדת ואפקטיבית עם התנהגות לא נאותה של ילדים.

בהרצאה זו נלמד להבין את ההתנהגות של הילדים וליצור שיתוף פעולה ללא עצבים וללא עונשים.

### משחקים באותה קבוצה - הקשר בין בית הספר להורים

כיצד נרתום את ההורים לשיתוף פעולה לקראת הגשמת המטרות המשותפות: טובת הילד/ה והמסגרת? מתי היחסים משתבשים? כיצד למנוע התפתחותם של קונפליקטים וכיצד לפתור אותם אם כבר נוצרו?

### להחזיר את האומץ

מורה יכול/ה להיות דמות מכוננת בחיי הילד. כדי להיות מורה לחיים כדאי להצטייד במיומנויות אימוניות, וזאת בנוסף לאהבה, תחושת השליחות, הידע והיכולת הפדגוגית. בהרצאה נלמד כיצד לטעת בילדים/ות חדוות למידה ותחושת מסוגלות. בהרצאה נכיר שלוש מיומנויות שיכולות ליצור טרנספורמציה בגישה של הילד/ה לעצמו ולעולם, וביחסים עם אחרים.

### המורה כמאמנת

מורה יכול/ה להיות דמות מכוננת בחיי הילד. כדי להיות מורה לחיים כדאי להצטייד במיומנויות אימוניות, וזאת בנוסף לאהבה, תחושת השליחות, הידע והיכולת הפדגוגית. בהרצאה נלמד כיצד לטעת בילדים/ות חדוות למידה ותחושת מסוגלות.

בהרצאה נכיר שלוש מיומנויות שיכולות ליצור טרנספורמציה בגישה של הילד/ה לעצמו ולעולם, וביחסים עם אחרים.

## ניתן להזמין סדרת הרצאות בנושאים הבאים:

- התפתחות אישית
- אתגר ההורות
- אתגר הזוגיות
- יחסים במעגלי החיים
- הדינמיקה של הרגש האנושי
- יצרים ואגו, זה כל הסיפור?
- שיעורים בפסיכולוגיה אינדיבידואלית

כל סדרה כוללת בין ארבע לשש הרצאות

### מדוע ד"ר אנאבלה שקד?

"אנאבלה מביאה לבמה ידע עצום ומעודכן בפסיכולוגיה בשילוב עם שלושים שנה של ניסיון בפסיכותרפיה, הוראה והדרכה. אנאבלה הינה מומחית בינלאומית לפסיכולוגיה האינדיווידואלית של אלפרד אדלר, גישה שמציעה ראייה מפוקחת ואופטימית כאחת על טבע האדם והמפגש שלו עם הבעיות של החיים על כדור הארץ. כל הרצאה נוגעת בהיבט מרכזי בחיים כמו התפתחות אישית, העצמה, יחסים, זוגיות, הורות, קריירה, הגשמה עצמית ועוד. תובנות משמעותיות נוצרות מהגשת מידע מורכב בגובה העיניים שמצופה בחן ובהומור נדירים."

ד"ר מירה אציל



“היה מאוד מאוד מעניין ומעשיר! אנאבלה היתה קולחת ומקסימה, והעבירה את ההרצאה בצורה חוויתית, נהירה, ומלאה בחוש הומור. אשמח להגיע להרצאות נוספות שלה בתחומים אחרים... ממליצה בחום!”



“הרצאה מעולה שנשארה איתי הרבה אחרי שהיא הסתיימה וגרמה לי לרצות לקרוא מעבר ולהבין יותר איך אפשר לעשות שינוי חיובי בחיי”

להזמנת הרצאה, צרו קשר עם מירב



[office@anabella-sh.com](mailto:office@anabella-sh.com)



053-3931200