

## התמודדות עם מצבי לחץ וחירום

**איך לנהל ולהתנהל במצבי לחץ כדי להרגיע ולהירגע**

### נושאי ההרצאה:

- מהו לחץ ואיך הוא בא לידי ביטוי בהתנהלות היום יומית?
- למה זה קורה והאם יש לנו שליטה על הלחץ?
- תגובות גופניות, חשיבתיות רגשיות והתנהגותיות למצבי לחץ וחירום
- מהו פחד ואיך הוא בא לידי ביטוי אצל מבוגרים וילדים?
- 5 כללים - מה אפשר לעשות ואיך להתמודד –
  - מתן לגיטימציה לפחד
  - הרפיה ודמיון מודרך
  - החלפת מחשבות שליליות במחשבה חיובית
  - פעילות משותפת עם הילדים
  - שליטה ואחריות
- התנסות בדמיון מודרך

**ההרצאה מותאמת לכל קהל – מנהלים, עובדים או בעלי תפקידים אחרים.**

משך ההרצאה : כשעה עד שעה וחצי

**על המרצה:** איילה בירן, מרצה מאמנת ומנחת קבוצות בתחום ההתנהגותי מומחית בנושא הגורם האנושי מאמנת לשליטה במחשבות ופיתוח חשיבה חיובית בעלת ניסיון רב בהרצאות בפני מנהלים ועובדים בכל סדר גודל של קהל