****Mn b bvbvvc

**סיפורי סבתא**

(או: הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמינו)

***בדרך להגשים ולממש את עצמנו, אנחנו נתקלים שוב ושוב במכשולים ובמגבלות.... האמנם? האם כולם אמיתיים או שלפחות חלקם נמצאים אצלינו בראש? חסמים שאנחנו משיתים על עצמנו בעצמנו, סיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו ומשכנעים את עצמנו שאיננו יכולים?***

***מהם חסמי ההצלחה שלנו?***

***אילו סטריאוטיפים אנחנו שמים על עצמנו ועל אחרים? איך נתמודד עם תבניות החשיבה המקובעות שלנו (חינוכיות, סביבתיות...)?***

כדי לפרוץ את הגבולות שלנו, אנחנו חייבים קודם כל לשחרר את עצמנו מתבניות חשיבה אשר מוטבעות בנו וחוסמות אותנו מלהתקדם, פשוטו כמשמעו. ההרצאה "סיפורי סבתא" באה – קודם כל – למפות את הסוגים העיקריים של תבניות חשיבה חוסמות כאלה, לזהות אותם ולהיות מודעים אליהם.

אנו ניגע בשלושה סוגים עיקריים של חסמים:

לא פעם, אנו מסתכלים גם על אחרים ובעיקר על עצמנו ב***סטריאוטיפים***, ולפיהם אנו פועלים. לפי הסטיגמות שיש לי על עצמי, לפי הדיעות הקדומות שגיבשתי על עצמי, אני מגדיר את הגובה המקסימלי שאליו (לדעתי!) אוכל לגדול.

***תפיסות ותבניות חשיבה*** שנחרטו בנו מילדות. אנחנו שואבים המון דברים מהבית, ומפתחים לעצמנו סוג של אוטומט חשיבה – בין אם זה על עבודה (האם ההורים שהלכו לעבודה בשמחה או בחוסר חשק?), לימודים (האם ערך עליון? עבור כולם?), כסף (אי אפשר בלעדיו), זוגיות, הגשמה ועוד. כדי לעשות שינוי של ממש, לעתים נידרש לשבור שרשרת של דורות שלמים של צורת חשיבה.

ולבסוף: ***השדונים*** האישיים שלנו שיושבים לכל אחד מאיתנו על הכתף: הדחיינות, חוסר הביטחון העצמי, ואולי שחצנות, נטייה לאיחורים, צורך בתשומת לב. כל אלה ועוד הם דברים שמעכבים אותנו.

לאחר שזיהינו את החסמים ופיתחנו אליהם מודעות, נוכל אולי להתפנות, לראשונהנה, לבחור לנו תבניות חדשות במקומן, כאלה שבמקום לעכב הן דוחפות קדימה ומסייעות בידינו להצליח ☺

*ההרצאה מועברת ע"י דוד נחום, מייסד ובעלים של "איתקה – לגעת בחיים" חברה המסייעת לאנשים לעשות שינוי בחייהם ע"י קואצ'ינג וספורט. דוד בעל ניסיון רב באימון ילדים ונוער באמצעות סדנאות והפעלות המועברות בבתי ספר ובקהילה למאות ילדים מידי שנה. כמו כן מעביר דוד עשרות סדנאות משולבות להורים וילדים, מורים ואנשי חינוך, ועובדים בארגונים.*

**איתקה – לגעת בחיים**

**דוד נחום, 054-7773050,** **david@itaca-tl.com**