****Mn b bvbvvc[Type a quote from the document or the summary of an interesting point. You can position the text box anywhere in the document. Use the Drawing Tools tab to change the formatting of the pull quote text box.]

**הסטרס ואני:**

**ניהול סטרס**

***גורמים, למרבה הצער, לא חסרים: בריאות, מצב כלכלי, עבודה, חוסר עבודה, הבוס, הלימודים, המורים, עומס המטלות, הזוגיות, הדיאטה, המראה שלי, טראומות שאני סוחב.........................***

***למה זה קורה לנו? מה קורה לגוף שלנו בזמן סטרס?***

***ושאלת מיליון הדולר: האם אפשר להתמודד עם סטרס באופן אפקטיבי?***

רבים, רבים כל כך סובלים מסטרס או שנתקלו בו במשך חייהם לפחות פעם אחת. אצל חלק יופיע בצורה קלה ויחלוף במהרה, עם חלוף הנסיבות שהביאוהו ו/או בזכות התגברות מהירה עליו. אצל אחרים סטרס עלול להתנחל לזמן רב יותר ואף לגרום למיחושים, לכאבים ולמחלות.

ראשית, נשים זרקור על הקשר ההדוק בין המחשבה לגוף: איזה תפיסות ואמונות שליליות שלנו משפיעות עלינו? איך אנחנו מפרשים אירועים שונים? אזי, נעשה היכרות עם הפיזילוגיה שמאחורי הסטרס, ונראה איך מגיבות מערכות גופנו השונות למחשבות המטרידות שמשתלטות עלינו. נעמוד על תגובות סטריאוטיפיות שונות (מערכת הלב וכלי הדם, מערכת העיכול והמעיים, מערכת השרירים ועוד), ונתרגל תגובות באמצעות מכשיר ביו פידבק.

נזהה מהם מקורות הסטרס האישיים *שלנו*. למה דווקא דברים מסויימים גורמים לנו לסטרס?

וכן, משזיהינו את מקורותיו - בוודאי ובוודאי שיש דרכים להתמודד עם סטרס, ואפילו בהצלחה. אנו נעמוד על כמה וכמה דרכי התמודדות עם סטרס במישור הגופני, המנטלי והרגשי, כאלה שיעזרו לנו לנהל אותו במקום שהוא ינהל אותנו, ובכך לשפר את איכות חיינו.

*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**