****Mn b bvbvvc

**ניהול זמן**

**(וגם: איך מוחנו נע**

**על ציר הזמן**)

***אנחנו מנסים לעשות המון דברים בבת אחת, והרבה פעמים מפספסים את הרגע..... לא חיים את הרגע שנמצא כאן, עכשיו. לעתים נמרח המון זמן כדי לזקק ממנו שעה בודדה של יצירה, של יצרנות. לייצר שעה אפקטיבית זו מיומנות, שעלינו ללמוד כדי לסגל לעצמנו. למה?***

***כדי להיות אפקטיביים יותר, וגם....כי האושר שלנו נובע מאיפה שאחנו נמצאים – כאן ועכשיו.***

המוח שלנו נע כל הזמן על ציר הזמן, בין העבר – הרחוק והקרוב – ההווה, והעתיד.

בחלקה הראשון של ההרצאה, נדבר על אפקטיביות: נבדוק איפה, על ציר הזמן, נוטה להימצא המוח אצל טיפוסים שונים של אנשים, במינונים משתנים: אצל חלקינו הוא משוטט בנוסטלגיה בעבר הרחוק (מה היה אי אז?), אצל חלק אחר - מעלה גירה מהימים ומהשעות האחרונות (מה הייתי צריך לעשות?); אחדים מרוכזים בעתיד הקרוב (מה אני צריך לעשות?) ואחרים בחזון לעתיד הרחוק (מה אני רוצה לעשות?) כל אחד נוטה לאיזור אחר.

איזה טיפוס אנחנו? ומה מאלה אפקטיבי? מה יקדם אותנו?

בחלקה השני, תעמוד ההרצאה על הקשר המסקרן שבין אלה, ובין האושר שלנו. עפ"י מודלים של ניסים אמון ו"שיטת ימימה", נברר למה כדאי לסלוח לעבר, להודות על ההווה, לבקש לעתיד, ולחיות – את הרגע.

לנהל את הזמן – זו מיומנות של כוכבים,

*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, נוער ומבוגרים 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**](mailto:david@itaca-tl.com)