



K

KEREN
ALOUF

יאנה
דרום

אין לגדל
שמחת
חיים?

לשמוח זה לא מותרות אלא צורך
בסיסי בעל חשיבות גדולה ליצירת
החוסן שלנו – האישי והארגוני

בשעה שעוברת מהר מידי, משתפת יאנה במחקרים מעולמות הפסיכולוגיה לצד סיפורים מחיי היומיום ומדגימה כלים מפתיעים וזמינים לחיזוק הערך העצמי, תחושת ההודיה, האנרגיה הפנימית והמוטיבציה. מתוך ההבנה שהחיים הם כאן ועכשיו, יאנה מציידת אותנו בגישה מעשית להגברת שמחה, גם כשהחיים מאתגרים וגם כשהשגרה שוחקת. בסוף ההרצאה, גם אחרוני הציניקנים מגלים ששמחת חיים זה קטע מדבק וגם אתם יכולים סתם ככה לקום מהכסא ולרקוד באמצע יום עבודה.