KEREN ALOUF

INSPIRING PEOPLE

לחץ מלווה אותנו כמו צל בכל מקום ואפילו ברגעים שאמורים להיות רגעי השקט שלנו. אנחנו נוטים להסתכל עליו באור שלילי: כמשהו שוחק, מחליש, ואפילו מסוכן. אבל האמת היא שלחץ גם יכול להיות הכוח שעוזר לנו לצמוח, להתמודד ולהתחזק.

ד"ר מעין בוימן משיטה

קצת לחוץ, אבל בקטע טוב

בהרצאה תחקור מעין – פסיכולוגית יוצרת הפודקאסט "עושים פסיכולוגיה" ווחברת צוות המומחים לשעבר של "חתונה ממבט ראשון" את מערכת היחסים המורכבת שלנו עם לחץ ותציג בדוגמאות מחיי היומיום ומעולם המחקר, מבט חדש על הלחץ: לא רק כאיום, אלא גם כהזדמנות לצמיחה ואיך ניתן לעבוד איתו – ולא כנגדו.

בוטיק המרצים של קרן אלוף | תשמעו משהו מעניין | 09-9559557