

לומדים מרחוק – נשארים קרוב

"קורונה: גם בימים מורכבים אפשר

לשחק באושר"

דר' דליה אלוני

יום שישי, 10.4 בשעה 10:30-10:00

מה למדתם על עצמכם או על אחרים בשבועות האחרונים? מה

אתם אוהבים לעשות, בימים אלה, שמסב לכם שמחה,

משמעות, רוגע ואושר?

הפסיכולוגיה החיובית אינה מתעלמת מכך שאלה ימים

מאתגרים, מדאיגים, קשים לחלקנו. אלא, במקביל, אנו אומרים

שזו המציאות וגם בחיים מורכבים אפשר לשחק באושר. איך

עושים זאת? על כך בהרצאה המשלבת תובנות, שאלות וכמה

תרגילים, שעשויים לעשות אותנו, קצת יותר מאושרים.

פסיכולוגית חינוכית, פסיכותרפיסטית CBT, מרצה לפסיכולוגיה

תואר ראשון ושני, בעלת קליניקה פרטית, יזמית בחינוך.