**הצעה לקיום הרצאות, סדנאות בארגונים ציבוריים וחברתיים**

**מרצה ומנחה : אסתר ריידלר** -מחנכת, מייעצת ומנחת קבוצות, בעלת 20 שנות ניסיון עם קבוצות גיל שונות, סגנית יו"ר עמותת "אתיקת החיים בישראל".

מספר טלפון ליצירת קשר: 052-6556409

כתובת דוא"ל [reidler@inter.net.il](mailto:reidler@inter.net.il)

**נושאי ההרצאות וסדנאות:**

* **"איזון הרגשות באמצעות התבוננות או עיסוק בתרבות ואומנות**

תמצית

קשה מאד לשלוט ברגשות, אבל ניתן ללמוד לאזן אותם.

אחד הדברים המשפיעים על הרגשות שלנו הן יצירות אמנות ועיסוק באומנות - אם זה מוסיקה, תמונות, ציורים ופסלים.לכל אחד יש את תחום האמנות הנוגע בו יותר.כנ"ל לגבי צלילים וצבעים שמיוצרים על פי חוקי ההרמוניה גם הם תורמים לאיזון הרגשות שלנו.

* **ניתן לקיים כסדנא**

הסבר על סדנא:  
הסדנא בנויה ממפגש קבוצתי וניסיון לגלות תחומים של אומנות המדברים למשתתפי הסדנא. נלמד טכניקות להתמודדות ואיזון הרגשות באמצעות עיסוק באומנות או התבוננות ביופי ויכולת ליצור מציאות אחרת עם התאמה אישית לכל אחד.

* **"השפעת המילים על חיי האדם"**

תמצית:

בלי לשים לב אנחנו יכולים לדכה או לשמח, להרים או להשפיל, לקרב או להרחיק אנשים מאתנו וכל זה מבלי לזוז מהמקום. נלמד על כוחן של המילים על כולנודרך סיפורים ומקרים מהמציאות. נגלה אילו מילים עשויים לרפה ולעזור לרכוש חברים.

* **" מחשבה יוצרת מציאות"**

תמצית:

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך. ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות"- (ר' נחמן מברסלב). מחשבה יוצרת מציאות" כבר מזמן לא רק ביטוי, אלא דרך חיים.אומרים שכוחה של מחשבה יכולה או לרפא אותך, או להרוס. עד כמה זה נכון?  
 נחקור ונגלה ביחד שיטות ופתרונות שיעזרו לנו להתחיל אורח חיים בריא יותרלנפש ולגוף כאחד, ונבין שהכל מתחיל במחשבה: ניתן להשפיעעל מציאות חיי היום- יום, באופן יזום ומתוכנן על המחשבות שלנו, ולהביא ליצירת מציאות פשוטה וקלה יותר, איזון והרמוניה עם עצמי והסובבים.

* **"טבע האדם - הרס ומלחמה לצד התפתחות התרבות והשלום"**

תמצית

נתבונן בתקופות שונות של ההיסטוריה האנושית ונלמד על התפתחות התרבות והידע לעומת המלחמות הלא פוסקות.נחקור את התפתחות המודעות האנושית ויצירתיותו הן במדע וטכנולוגיה והן בתרבות, ומה מונע מאדם לבחור בשלום ולא במלחמה.

* **"יופי של תרופה"**

תמצית:  
לפי התפתחות התרבות בתקופות שונות ובארצות שונות, האנושות מגדירה חוקי יופי מיוחדים לכל תקופה ועם.כך התפתחה הרפואה העתיקה, שחוץ מתרופות עוסקת בויברציות וצבעים שונים כעזרים לריפוי.

נלמד איך ניתן להתאים ויברציות שונות כגון מקצבים של מוזיקה או צבעים של אמנות למצבי הרוח שלנו ולשפר אותם.

* **ניתן לקיים כסדנא**

הסבר על סדנא:  
בסדנא נלמד איך ויברציות שונות משפיעות על הגוף שלנו. נלמד להמציא ויברציות שמתאימות למצבי רוח שלנו ושיטות לשיפורו תוך למידה חווייתית של המשתתפים. הסדנא מלווה בסיפורים ואגדות, ניסויים עם מים ומקצבים שונים של מוזיקה.

פעילות זאת מתאימה לילדים מכל הגילאים ומצוינת לפעילות מגבשת לילדים, הורים, סבים וסבתות כאחד.

* **סדנא ליצירת צורות בעלי חיים מנייר**- **בהנחיית מנחה: יעקב סברדלוב**

הסבר על סדנא:

בסדנא נלמד איך ליצור צורות קטנות של בעלי חיים מנייר. נלמד להמציא מודלים וצורות חדשות ללמידה חווייתית עם הדור הצעיר. הסדנא מלווה בסיפוריםואגדות, הקשורים לסוגי אומנות העבודה עם הנייר.  
פעילות זאת מתאימה לילדים מכל הגילאים ומצוינת לפעילות מגבשת לילדים, הורים, סבים וסבתות כאחד.הסדנא תסייע לפיתוח הדמיון, טביעת עין, יכולת יצירה והתבוננות, תפיסה מרחבית ואהבה ליצירה.  
הסדנא מלווה בעבודות יצירה של המשתתפים תוך שימוש בדפים וצבעי פנדה.

* **"איך להתמודד עם בעיות של ילדים ובני נוער כיום"**

תמצית   
לא פעם ולא פעמיים אנו שומעים בתקשורת על מקרי אלימות ושימוש של בני נוער באלכוהול, או סמים..  
נלמד טכניקות שונות שיעזרו הן לבני נוער והן להוריהם להתמודד עם לחץ חברתי, ופיתויים.  
למידת טכניקות ותרגילים לחיזוק הביטחון העצמי של הילד, מתן כבוד לזולת, חשיבות התפקידים של כל אחד במשפחה וחשיבה על עתיד החברה כולה ומקומו של הילד בתוכה.  
ההרצאה מלווה בניסיון אישי ודוגמאות מחיי היומיום. נלמד להשתמש בסיפורים, אגדות, משלים וסיפורי גבורה.

* "**הסוד לשיפור התקשורת הבין-דורית"**

תמצית

נדבר על בעיית ההבנה בין הדור המבוגר לדור הצעיר ושיפור הקשר ביניהם.

 לאור התפתחות הטכנולוגיה משתנה תפיסת העולם של האדם, שמוביל לשיבושים בתקשורת בין דור הבוגרים שהתרגלו לטכנולוגיה של "דור הקודם" לבין ילדים ובני נוער שלא רואים את חייהם ללא טכנולוגיה המתפתחת כל הזמן. בעיה מרכזית נוספת, היא טשטוש הגבולות בין ההורה לילד וערעור הסמכות ההורית, אשר באה לידי ביטוי הן בבית והן במערכת החינוך. נכיר גישות וטכניקות שונות שיסייעו לשיפור הקשר בין דורי ופיתוח פתרונות יצירתיים לבעיות מסוג זה.

* **ניתן לקיים כסדנא בין דורית בהשתתפות ילדים, הורים, סבים**

הסבר על סדנא:  
במהלך הסדנא המבוגריםוהילדים חווים מסע אל עולם הרגש ומציאות אחרת תוך השתתפות בסיפור ומגלים לעצמם דרך לרכוש כלים להתמודדות עם פחדים ולתקן תקשורת לקויה בין בני משפחה או חברים.

בסדנא נשתמש בטכניקות נפלאות שלסיפורי חברות ותקשורת ביניהם, תוך הדגשת יסודות של תקשורת בונה .

**הרצאות בתחום האומנות בליווי תערוכה ניידת או מצגת:**

* **"על חיו ויצירותיו של צייר דגול, פילוסוף ואיש ציבור - ניקולאי רוריך"**הרצאה מרתקת על תולדות החיים והאמנות של צייר ובן אדם מיוחד במינו.
* **"על חיו ויצירותיו של סביטוסלב רוריך"**  
  הרצאה על סיפור חיו ועבודותיו של סביטוסלב רוריך.

הרצאות מלוות בתמונות:

* **הטבע"**

הרצאה והצגת תמונות של הרי ההימלאיה וחקר פילוסופי על מקומו של האדם בטבע.

* **"האישה"**

הרצאה והצגת תמונות בנושא מעמד האישה והגבר לאורך התפתחות האנושות החל מתקופת אנשי הקדמון ועד לימנו. לפי דברי האמן , מעמד האישה הנחות שנגרם ע''י החברה הביא לנפילת רמת המוסר של כלל החברה. ולכן מתן שוויון זכויות זו דרך לקידום התפתחות החברה.

* **"חכמי המזרח"**

הרצאה והצגת תמונות של חכמי הרוח ידועים והסבר על דרכי חייהם וחקר התפתחות המודעות האנושית על פי התפתחות הפילוסופיה הרוחנית לפי תקופות שונות של ההיסטוריה.

**לתיאום הרצאות וסדנאות:**

**מרינה מאלי, מנהלת פרויקטים, טל': 052-3292087**

**נשמח לשיתופי פעולה ☺**