



קישורים - לדעת יותר!

ה-רבעון להדרכה, אימון והעצמה

www.kishurim-center.com

מה בגיליון?

- ♣ דבר המנכ"לית
- ♣ ברכות וטיפים מהצוות
- ♣ מהו יום האשה הבינלאומי?
- ♣ מאמר הנושא:
- גיל של גילוי עצמי
- ♣ אנחנו המטרידים
- ♣ נשים משפיעות
- ♣ קורסים חדשים במכון
- ♣ שיר סיום קורס
- ♣ נעים להכיר: התמחויות
- מנחות ומנחים (בכל גיליון נציג 3 ממנחי/ות כישורים)

The Sky's the Limit

עורכת הרבעון: חנה בית הלחמי

hannabh@gmail.com

משולחני...

שלום לכולכן/ם,



לרגל יום האשה הבינלאומי, החל ב- 8 במרץ, החלטנו להוציא רבעון נוסף העוסק בסוגיות שונות הקשורות למגדר.

רק השבוע פנה אלי בן זוג של אחת המשתתפות אצלינו בקורסים והביע עניין להירשם לקורס אימון. היתה לו הסתייגות אחת: "שמעתי שאתן מכונן להעצמת נשים". כמו מאמנת טובה, ענית בשאלה: "ממה בדיוק אתה חושש"? והוא ענה לי: "אני מאוד מחובר לחלק הנשי שלי". ושוב שאלתי: "ממה אתה חושש"?

החשש הזה, מלהיות מזוהה עם נושאים הקשורים בפמיניזם, מלווה נשים וגברים כאחד. זו דוגמא מצויינת לכך שבסופו של יום – הכל קשור למגדר. אנחנו מזמינים אתכם ואתכן להגיב למגוון הכתבות והתכנים המובאים בידיעון – ללא חשש ומתוך חקר וסקרנות החשובים לכולנו הן כמאמנים ומאמנות והן כבני אדם.

אני מקווה שהצלחנו להעלות על סדר היום שלכם גם את הנושא המגדרי.

מכל הלב ובאהבה,

שמחה לוי

מנכ"ל

טיפים וברכות ייחודיים

התפתחות אישית וצמיחה • אימון וניהול שינויים • הכרות עם מקצועות חדשניים • ייעוץ ארגוני ואסטרטגי

ליום האשה הבינלאומי 2010

| | |
|---|--|
| <p>מחיר הישיבה על הגדר גבוה ממחיר נקיטת עמדה באשר לחייך, זכויותיך וגבולותיך. מחיר השתיקה גבוה ממחיר הדיבור.</p> | <p>חנה בית הלחמי</p>  |
| <p>אתן מגיבות אחרת לגבר פמיניסט ולאשה פמיניסטית: מסר פמיניסטי מגבר יזכה ליותר אהדה. תחשבו על זה...</p> | <p>רוז שרבליס</p>  |
| <p>העבודה במכון כישורים העמיקה את המודעות שלי לענייני מגדר. אנחנו לא נולדים עם תודעה פמיניסטית – אנחנו צומחים אליה.</p> | <p>אורית אטיאס</p>  |
| <p>זוגיות: אבהות ושותפות פעילה טובה לכל המשפחה. ואל תשכחו: גם לריב צריך לדעת...</p> | <p>שי צפיר</p>  |

מהו יום האישה הבינלאומי?

מאת: חנה בית הלחמי

יום האישה הבינלאומי מצוין ב-8 במרץ, והוא מוקדש לבחינת השתלבותן של נשים בכלכלה, בתעסוקה, בפוליטיקה ובחברה ולציון הישגיהן בתחומים אלה.

ב-8 במרץ 1857 החליטו מאות פועלות במפעלי הטקסטיל בניו-יורק שנמאס להן משעות העבודה הארוכות, מהשכר הנמוך ומתנאי העבודה הבלתי אנושיים, שהורעו עוד יותר עקב הכנסת מיכון למקומות עבודתן, ופתחו בשביתה. ההפגנה פוזרה בכוח על ידי המשטרה אולם הרושם שהותירו אותן נשים אמיצות היה כה עז ומפתיע, עד שהוחלט למסד את התאריך ולציין אותו מאז בעולם כולו.



ההפגנות הפכו למסורת, היוו את ראשיתה של [התנועה הפמיניסטית](#) הרחבה ([שביל הוקס](#) מכנה פמיניסטים, בשל הזרמים השונים שבתוכה) ונערכו שנה אחר שנה. ב-1859 הקימו עובדות הטקסטיל אגודה בשם "איגוד העבודה" וב-8 במרץ 1908 צעדו 15,000 נשים ברחובות ניו יורק בקריאה ליום עבודה קצר יותר, שכר טוב יותר וזכות הצבעה. בשנת 1910 נערך בקופנהגן לראשונה כינוס נשים בינלאומי בחסות האינטרנציונל השני, והוכרז על יום האישה הבינלאומי. שנה לאחר מכן צוין יום זה על ידי מיליון בני אדם באירופה. שישה ימים לאחר הפגנה זו נספו בשריפה בבית חרושת לבגדים בניו יורק 140 נשים, בגלל חוסר תנאי בטיחות בבניין. באירוע המכונה Triangle Factory Fire ונחשב כציון דרך סמלי ועצום במאבקן של נשים על זכויות העבודה שלהן. הפעם הראשונה שנשים רוסיות ציינו את יום האישה הייתה ב-1917. עם התבססות המשטר הסובייטי הפך יום זה לאחד מהימים החשובים בברית המועצות.

באותן שנים פעלו באירופה וארה"ב נשים, שנתפסו כמהפכניות והגיעו להישגים מפליגים הן בראי תקופתן השמרנית והן למען המטרות שקדמו ולמען נשים בכלל. ביניהן, רוזה לוקסנבורג שתמונתה נישאת כאן בפוסט, אליזבת סטנטון, סוזן אנתוני ולוסי סטון מקימות התנועה [הסופרג'יסטית](#) (למען זכות הבחירה) ואחרות – שסללו לכולנו את הדרך לפיתוח תודעה פמיניסטית רחבה וליישומיה. אמנם לעיתים נדמה [שלא התקדמנו הרבה](#) מאז הימים בהן פעלו הנשים הללו – אולם בימים טובים יותר אנו בהחלט מכירות בצעדי הענק שעשינו ביחד לתקופתן, ובאומץ הלב העילאי שלהן לפעול כפי שפעלו.

המשך

העניין הבינלאומי ביום האישה חודש בשנות השישים, עם התעוררות הגל הראשון של הפמיניזם. שיא ההכרה בחשיבותו היתה בהכרזה הרשמית של האו"ם, ב-1975.

באשר אלינו, מצוין יום האישה הבינלאומי ברוב הארגונים כבר מזה למעלה שני עשורים. למרבה הצער, בחרו ארגונים רבים לאורך השנים לחגוג את יום האישה באירועים המנציחים את מה שיוצרות המחאה המקוריות, במאה ה-19, יצאו נגדו – כלומר בסמלים אפלייתיים וסטריאוטיפיים המחברים נשים למראית עין חיצונית במקום לתוכן, בילוי קל במקום העמקת המודעות לזכויות נשים בעבודה ובחברה, ועוד. יש הסוברות כי אופן ציון היום בשוק התעסוקה משמש כאחד הכלים הסמליים המשמעותיים להנצחת מעמדן התעסוקתי הנחות של נשים בישראל.

בשנים האחרונות, עם חקיקת חוק הממונות והתמקצעותן בכל הקשור לזכויות נשים ולהבטים חברתיים ושוויוניים של עבודת נשים, ניכר שינוי באופן ציונו של יום האישה, וביותר ויותר ארגונים מוקדש היום להעמקת המודעות לשוויון תעסוקתי, לפעילות רישות (נטוורקינג) בין נשים ולארועי הוקרה לתפקידן של נשים בארגון והכרה בכפל התפקידים שלהן, על משמעויותיו.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה מפרסמת מדי שנה ביום האישה מידע השוואתי, לפיו קיים עדיין פער של עשרות אחוזים בין שכר נשים לשכר גברים, אולם ניכרת התקדמות איטית לקראת חברה שוויונית יותר – בין השאר בשל חקיקה מחייבת המקשה יותר ויותר על מקדמי האפלייה בארגון: אי שוויון בקבלה לעבודה, בקידום עובדות ועובדים, ייצוג בדירקטוריונים, מניעת הטרדה מינית (שהיוותה לאורך דורות אמצעי "הקטנה" והשפלה תעסוקתית של נשים וגרעה מהמוטיבציה התעסוקתית שלהן), מניעת הטרדה תעסוקתית אחרת ולאחרונה אף תחילתה של מגמה של "ארגון ידידותי למשפחה" – שמסייע בחלוקת הנטל המשפחתי הבא על חשבון שעות העבודה, בין האם העובדת לאב העובד.

גם תכניות הכשרה, העצמת העובדת, השכלה ומיומנויות קריירה שמוקנות לנשים בתוקף תקציב קידום האישה בחלק מהארגונים, מקנים לנשים ולכלל עובדי הארגון את היכולת, וחשוב מכך – את נקודת המבט הרחבה המאפשרת חתירה מעשית ואפקטיבית לשוויון תעסוקתי.

* למעוניינות בקריאה בנושא – ממליצה על ספרה של טלי רוזין [מה זה בכלל פמיניזם](#)

גיל של גילוי עצמי

נשים בגיל המעבר

מאת: שמחה לזין

נשים
במעגלי
החיים

מה הביא אותי לכתוב לכן על גיל המעבר ?

באמת התלבטתי קשות שכן זה נושא מאוד לא סקסי. נשים בגיל המעבר נחשבו פעם לא סקסיות בלשון המעטה ועד היום יש המכנים גיל זה גיל הבלות. זהו גם הסוד השמור ביותר אצל נשים שכן מי מאיתנו רוצה להודות שהיא בגיל +40? עם כל הבעיות הנלוות אליו? אבל ההפך הוא הנכון – זהו גיל נפלא של גילוי עצמי. נשים שקוראות מאמר זה בוודאי תתחלנה לגחך לעצמן אם הן עוברות גיל זה עם גלי חום, עצבנות וכל אותן תופעות פיזיות ונפשיות שמערערות את חיינו. אבל זה בדיוק העניין. ההורמונים קוראים לנו להתעורר מחדש ולעשות בדיקה מחדש של כל הדברים החשובים לנו בחיים: משפחה, קריירה, לימודים, תרבות פנאי, חברות, נכדים. כל אלו מקבלים סדר עדיפויות שונה בגיל התבונה.

אני עובדת עם נשים רבות שהן בגיל המעבר 45-65 שנים. הסיפורים שאני שומעת מהן יכולים לתת לנו הצצה אל הדילמות האופייניות לשלב הכול כך חשוב הזה בחיים. שלב של שינויים גדולים בחיים.

דילמות בזוגיות

מספרת עדנה: "כל חיי עבדתי בחצי משרה ובעלי היה המפרנס העיקרי. זה היה נוח לשני הצדדים כיון שכך יכולתי להיות זמינה לילדים שלי וגם לקבל אותו כשהוא מגיע הביתה. האמת גם שהוא פרנס אותנו בכבוד רב. לאחרונה קיבלתי תפקיד ניהולי מאתגר. תפקיד שרציתי מאז ומתמיד. חלק מדרישות התפקיד הם לצאת מהבית גם בשעות הערב. הילדים עזבו ובעלי נשאר לבד בערבים אחדים בשבוע. בהתחלה הוא קיבל זאת בהבנה אבל בהדרגה, יחסו השתנה והוא החל לדרוש ממני לוותר על התפקיד שאליו ייחלתי מאז ומעולם.

הוא מבחינתו הפגין רצון לנוח, לפרוש, להאט את הקצב. בעוד שאצלי יש תחושה הפוכה של רצון להעז, לנסות דברים חדשים, לדהור קדימה.

משהו אצלי התחיל להתקומם –הרי כל השנים שבהם גידלתי את הילדים והוא נעדר מהבית, קיבלתי זאת בהבנה ואשפרתי לו לעשות את מה שהוא רוצה ואוהב.למה הוא לא יכול לפרגן לי כשאני נהנית ומגשימה את עצמי?" אצל רוב הנשים הזהות והערכה העצמית בגילאים של 20-40 קשורים למערכות היחסים שלהן בהקשר המשפחתי.אצל הגברים לעומת זאת רוב הערכה העצמית שלהם מבוססת על הצלחתם בעולם החיצוני ועל סמלי סטטוס:עמדתם בעבודה,המשכורת,המכונית,התגמולים. דפוס זה מתחיל להשתנות החל מגיל 45 ואילך.

נשים מתפנות לעיסוקים מחוץ לבית: הן באות בהמוניהן לקורסים לאימון, לסדנאות מודעות. הן מתעמלות והן פותחות עסקים קטנים ובעיקר הן מלאות רעיונות חדשים. הן מתחילות להרגיש את האנרגיה של גיל המעבר שגורמת להן להביע את עצמן בצורה יצירתית יותר והן נדחפות להבעה עצמית חזקה מחוץ לשטחים המוכרים של בית ומערכות יחסים.אצל הגברים התהליך הוא בדיוק הפוך: גברים באותו גיל עשויים להרגיש את עייפות החומר, הם רוצים להוריד הילוך וליהנות מפרי עמלם בצל קורתם ומשפחתם. הדפוס ההפוך הזה יותר קונפליקט זוגי גדול ואם בני הזוג לא משכילים לתאם ציפיות ולהגדיר מחדש את החוזה הזוגי והפסיכולוגי שלהם, התוצאה היא לא טובה.

סבתאות מודרנית

אתי היא סבתא ל-3 נכדים קטנים, יפים וחמודים.היא מאוד גאה בהם.היא הגיעה לקורס אימון מתקדם לאחר שחוותה את משבר הזוגיות ומשבר בקריירה שלה.במהלך הקורס היא הופתעה לגלות שדווקא הבת שלה שדחפה אותה לצאת לקורס באה אליה בתלונות על כך שהיא לא זמינה כבעבר לשמור על הנכדים ולעזור לה לגדל אותם.היא ציפתה ממנה להיות סבתא כמו שהיא חשבה שסבתות צריכות להיות.כמו שאימא של אימא הייתה עבודה: סבתא שמבשלת ומארחת כל יום שישי, ששומרת עליהם אחר הצהרים כשאימא בעבודה,שעושה בייבסיטר בשמחה כל פעם שמבקשים ממנה ושמקדישה את כל הזמן הפנוי שלה לנכדים. להפתעתה של אתי הבת שלה כעסה עליה כשהיא התחילה את מסע הגילוי העצמי "על חשבון הנכדים".

מה קורה כאן ?

ברוב תקופות ההיסטוריה האנושית נשים מתו לפני שהגיעו לגיל המעבר. אצל הנשים ששרדו בשנים אלו גיל המעבר היה גיל של התדרדרות גופנית ונפשית. כיום כאשר תוחלת החיים הממוצעת של אישה הוא בין 80-85 שנים את צפויה לחיות 30-40 שנים אחרי גיל המעבר. גיל המעבר שאת עוברת אינו דומה כלל וכלל לזה שהאמא שלך או הסבתא שלך התנסו בו. זהו גיל שבו חדות המחשבה שלך, האנרגיה שלך והיצירתיות שלך הם בשיאם. את מרגישה שאת יכולה להניע מחדש את גלגלי העולם ודפוס הסבתאות והאמהות שהיה נהוג לפני עשורים אחדים אינו מתאים לך. זה דורש תאום ציפיות וחזקה מחדש עם הבנות והבנים הבוגרים שלנו שיש להם מודל אחר של סבתא בראש.

לעשות שינוי

גיל המעבר מביא איתו לא רק "השתוללות הורמונים". מחקרים שבהם בודקים את השינויים הפיזיולוגיים שמתרחשים אצל האישה בתקופת הסב-מנופאזה מראים שנוסף לשינוי ההורמונאלי שפירושו שתקופת הפוריות הגיעה לסיומה, גופנו ובפרט מערכת העצבים שלנו, ממש מחווט מחדש. המוח שלנו משתנה, מחשבותיה של האישה, כושר ההתמקדות שלה וכמות הדלק שמוזרמת למרכזים האינטואיטיביים במוח-כולם עוברים חיווט מחדש. (נורתרוף, 2002).

רוב הנשים שחוות את השתוללות ההורמונים תרגשנה נורא ותחפשנה כל דרך אפשרית להפסיק את התופעות הפיזיות המעיקות. אבל הפתרון איננו רק בצד הפיזי. ההורמונים שלנו פותחים בפנינו הזדמנות לראיה חדשה של החיים שלנו על כל מורכבותם. זהו גיל שמאפשר לנו לבדוק מחדש את סדרי העדיפויות שלנו ולשים את עצמנו בפוקוס. לומר לעצמנו שגם אנחנו חשובות. זו ההזדמנות שלנו לבטא מחדש את הדחפים היצירתיים שלנו ולהביא לידי ביטוי יכולות שידענו שיש בנו אבל לא יכולנו לתת להם ביטוי.

אם לא נדע להתמודד עם השינויים שהגופנפש שלנו כופה עלינו נצטרך להתמודד עם בעיות גופניות שאי אפשר יהיה להתעלם מהם. גיל במעבר יכול להיות גיל של קללה או גיל של ברכה.

בידנו הכוח לשנות ולהחליט באם נפרוץ את הדרך או נשאר מאחור.

לאור הכותרות המטרידות בעיתונים בשבועות האחרונים, החלטנו לבקש מדוד שליט לפרסם כאן את **מאמרו** על הטרדה מינית מנקודת מבטו של גבר שהבין פתאום את המשמעות הרחבה והמדוייקת של הרבה התנהגויות "אוטומטיות" של גברים. חשוב לנו שתקראו אותו. תודה לדוד שליט על המאמר - ועל אישור הפרסום.

אנחנו המטרידים / דוד שליט

כל כך הרבה נכתב בשבועות האחרונים על הטרדות מיניות, תקיפות ואונס. בעצם נשים כתבו, בגילוי לב ובאומץ רב, וגברים לכל היותר הגיבו. אף גבר לא כתב בלשון יחיד, מה שנקרא ידע אישי.

ואני שואל, אם רוב הנשים הוטרדו מינית במהלך חייהם, זה אומר שרוב הגברים, או לפחות חלק נכבד מהם, עשו את זה. אז איפה גילוי הלב שלנו, הגברים?

אממ..

טוב, אני אתחיל.

אני רחוק מלהיות מטריד נשים. נתתי יחס וקיבלתי יחס, ונרתעתי כשלא הייתי רצוי. אבל מן הסתם אני התוצר של זמן וחברה. וגם אחרי שנים ארוכות לא נשתכחו ממני רישומן של תחושות אי-הנעימות ההן. פעם-פעמיים כאלה שאני זוכר. מישהי שהגיעה אליי הביתה. מרצונה. ונתנה קודם את כל הסימנים שהיא מעוניינת בי. אבל כמו להכעיס, לא רצתה להיכנס למיטה. וזה לא התאים לתסריט שלי, ולא למה שהיא שידרה לי. התרגזתי, כאילו היא הוליקה אותי שולל. לא היו צעקות ולא איומים ובטח שלא שכנוע פיזי. והגענו בסוף לאן שהגענו. איך? לא זוכר, אבל יתכן שבצורה כזאת או אחרת כפיתי עצמי עליה.

האם לא חווינו, כולנו, או רובנו, הגברים, חוויה דומה? לפחות פעם אחת בחיים? זה כל מה שצריך בשביל המשוואה. ולא שהייתי רוצה שבכל עימות אינטימי יזרקו עלי את ספר החוקים. הרי אי אפשר להחיל נורמות וכללי זהירות של מטווח ירי בשדה הקרב. אבל הכרה גברית בחלקנו במשוואה היא צעד מתבקש.

אנחנו המטרידים / דוד שליט

אני חושד שהתכונה הישראלית של לא לצאת פראייר היא חלק ממקור ההנעה הגברית. הנורמה היא לכבוש נשים או לפחות להיראות ככזה, ואם לא נענים לרמזיך, או אדישים לך, אתה במצוקה. תוקפנות גברית היא רצף שכולנו נעים עליו, מהפסיביים ועד לסדרתיים.

כמה סצנות מחיי. אדלג על שנות הנעורים ונגיע ישר לצבא, המזקקה של הגבריות הישראלית. תמונת האישה העוברת במרכז, מטרה לגברים, היא חלק מנוף מולדתנו. חיילת יורדת לכיוון אחד המשרדים בבסיס, עוברת ברחבה שסביבה ישובים חיילים באיזו הפסקת צהרים וכמו עוברת מטווח של הערות. היו חיילות שהיה להן מענה לשון, היו ששתקו וראית כיצד הן סופגות את האש, מאדימות והולכות.

הלאה לשנות המילואים שלי. שרתתי בפלוגה שהתחילה באופן קבוע בבאר-שבע. מחליפים לחאקי מאחורי התחנה המרכזית, עולים לאוטובוס שיעשה דרכו לאי-שם, והחיילים המזדקנים האלה, שרק לפני רגע היו אזרחים כבויים, תוקעים ראש בחלונות וצורחים לעבר נשים ברחוב. אולי הטרדה חולפת, אנונימית, ואולי היא בכלל מיצג לשאר החברה באוטובוס, אבל גם זה חלק מהמוסיקה.

עוד משהו על ימי הצבא, מזווית אחרת לגמרי. אנחנו יושבים בחבורה ומדברים, והשיחה מתגלגלת לאחד האלופים רבי התהילה, שהיה לפוליטיקאי ואינו כבר היום בין החיים, ומישהי אומרת בקולניות, "אתם אל תספרו לי על (שם האיש), שרתתי במחנה הפיקוד, הוא היה עובר וממשש אותי ואת הבנות, אז אל תספרו לי עליו".

מה שהיה מדהים בדברים, מעבר לגילוי על האלופ הממשש, היתה הדרך שבה היא אמרה את זה. בגאווה. אני הכרתי אותו מקרוב, הוא נגע בי. סוג הדיבור הלא-מודע הזה הזכיר לי שיחות בין גברים, אלה שנהגו להתגאות שהמח"ט סגר אותם בבגאז' של האוטו כסוג של גבורה. החיילת נימושה, החייל עבר התעללות. כולנו הורעלנו. העובדה ש"מורעלים" הפכה היום למילת סלנג חיובית, הקשורה בדרך כלל ליחידות קרביות, מלמדת שחוסר התודעה עדיין אתנו.

אנחנו המטרידים / דוד שליט

עוד תחנה בחיי, בית ספר למשחק. מורה לתנועה מגיע בתחילת שנה. הוא מפורסם, הוא מלא אנרגיה, וזה שיעור שיש בו לגיטימציה לנגוע, לכופף וליישר גווים, סנטרים, להדק מותניים, להחליק על רגליים. ולאיש יש טקסט קבוע: "בנות, יום שישי היום, לסגור את הרגליים". עם כל החיבוקים והמזמוזים בינינו הצעירים, בוהמה יו נו, חשנו שהאיש חוצה את הקווים, אבל מי חשב בכלל להתלונן? מאוחר יותר, בלהקה בה שיחקתי, היה מטריד מילולי סדרתי ומחבק כפייתי, שהסתתר מאחורי חיזורים וטקסטים כמו-תיאטרליים, שעוררו צחקוקי (קנאה?) בקרב האחרים.

מהבוהמה לעיתונות. בדסק עיתון "חדשות" היה עורך אחד שאמר למישהי "וכשאני אשתין עלייך, את תפתחי את הפה". ועורך אחר בחדשות היה צועק "זונה מזדיינת" סתם כך במסדרון. פעם הוא צעק ככה על מישהי שמאוד חיבבתי, וקראתי אליו שיפסיק עם זה. הייתי נמוך ממנו בהררכייה, והוא הסתכל עלי כאילו אני תימהוני שחצה את גבולות ההבנה בין גברים.

אה, כן, לאור. הייתי גם שם, בתקופות המיוחסות למעשיו ב"הארץ", אבל היינו בחדרים שונים, באגפים שונים, ואני לא יכול להגיד שידעתי דבר וחצי דבר אודותיו. קראתי את מה שכתב העורך דאז, חנוך מרמרי, כאילו לאור לא היה בעל סמכות, שזו כמובן היתממות. דעתם של ותיקים בעיתון תמיד נשמעת אצל העורך, ודי בעצירת-רגע במסדרון, טפיחת שכם וצחוק משותף בין גברים, כדי לצמרר מישהי שצופה בהם מבעד למחיצות הזכוכית.

רציתי לסיים ולומר שאני כבר באגף הקשישים, לא חלק מהעניין, תפקיד עם מרות מעולם לא החזקתי, ועם בוסים אני נוהג רק להסתבך, ואז נזכרתי בביקור שלי לאחרונה אצל רופא, בחברת בת משפחה. האיש היה מכונת בדיחות שוביניסטיית תוקפניות. פשוט אי-אפשר היה לעצור אותו. הוא מנסה "להשיג" את בת-לוויתי, "להרשים" אותי? מוחי חישב להתפקע. לחייך אליו בעקמומיות, להעיר משהו סרקסטי? היינו בידי האיש, זקוקים לעזרתו. מה לעזאזל עושים? רגע לחשוב, רגע להגיב. רק רגע.

עד כאן. מבטיח לא להטריד אתכם יותר.



בוגרות משפיעות



טלי ברוכי

מנהלת משאבי אנוש קופ"ח כללית מחוז ירושלים
טלי בוגרת קורס אימון של מכון כישורים במסגרת הקתדרה בנס ציונה.

טלי מספרת:

בשנתיים האחרונות יש מגמה של קידום נשים כמנהלות מחוזות ובתי חולים בקופ"ח כללית. לתחושתי, לנשים לא יותר קשה להתקדם בארגון מאשר לגברים. הקושי הוא יותר אישי ולא בגלל הארגון – בעיקר האיזון בין משפחה וקריירה. משהו כן קורה לנשים כשהן מגיעות לתפקידי ניהול, כיוון שהן נאלצות לפתח המון "שרירים גבריים". אנחנו צריכות להוכיח את עצמינו יותר. אנחנו מתנהגות בדפוסים של מיעוט, התנהגות הישרדותי שגובה מחירים. בשיח שלי בהנהלה אני מרגישה שווה בין שווים. המחיר המשפחתי הוא גבוה ולא כולן מוכנות לשלם אותו. זה לדעתי ההסבר האמיתי לכך שנשים לא מתקדמות. השאלה שמעסיקה אותי היא מה האיזון המושלם בחיים, בפרט אם גם בן הזוג מנהל קריירה ומכוון הישגים.

המסר שלי לנשים אחרות:

למרות הקושי – המחיר שווה כיוון שיש הרגשה של עשייה וחיוניות כאשר את פועלת במוקדי השפעה וקבלת החלטות.

עפרה נחמד

עורכת ומגישה של תכניות ויומנים ברשת 'ב': תכנית שבועית ברשת ב' בענייני בריאות, רפואה, סגנון ואיכות חיים וגם מחשבה חיובית, כותבת ומשדרת מידי שבת את פרשת השבוע במובן האימוני - מה אפשר ללמוד ממנה לחיים שלה כדי להעצים אותם. כל זאת לצד היותה מאמנת ומרצה.
עפרה בוגרת קורס אימון של מכון כישורים ברשות השידור.

עפרה מספרת:

אני מאוד מרוצה ומסופקת בעבודה שלי ובין השאר רואה בה שליחות. מגיל קטן חלומי היה להיות "קריינית ברדיו" אז בעצם עשיתי מזה קצת יותר...

לא נראה לי שקש"י בדרך היו רק בשל היותי אשה, ובהחלט הייתי עושה זאת שוב בשמחה ובאהבה.

המסר שלי לנשים שנמצאות בצומת קבלת החלטות או בתחילת הדרך, הוא להתמקד במה שהן רוצות להגיע אליו, לחבור למקומות ולאנשים שיעצימו אותן, למצוא את החיוב ולחשוב "איך זה ייראה כשאשיג את מטרתי".

קורסים והשתלמויות במכון כישורים

- התוכנית המצליחה הבלעדית למכון כישורים, מחזור 12 והבלעדית לנו להכשרת מנחה מאמנת באוניברסיטה החל מה-25.4.10.
- קורס לפסיכודרמה עם הבימאי והשחקן ליאור לנדס, החל מה - 4/5/10.
- קורס נ.ל.פ עם מאמנת מומחית בתחום עופרה רוזנפלד, החל מה - 25/4/10.
- סדנא חד פעמית לקלפי קסם עם עופרה בן יוסף - 19.3.10.
- קורס לשיווק עצמי החל מה -27.5.10 עם חנה בית הלחמי, מומחית לאימון שיווקי.
- העצמה בשילוב אומנויות בהנחיית ציפי נוביק, החל מה - 18.4.10.
- התוכנית להכשרת מנחי קבוצות בשיתוף עם לימודי החוץ של האוניברסיטה העברית (הלימודים בברנר). לאור הביקוש הרב יפתח מחזור שלישי החל מה -9/5/10.
- קורס אימון לשינוי בברנר החל מה 10.3.10.
- קורס אימון לשינוי בברנר החל מה 17.5.10.
- קורס אימון מתקדם - בימי רביעי החל מה - 21.4.10 מידי שבוע ובימי שישי החל מה - 3.6.10 אחת לשבועיים. מספר המקומות מוגבל.
- קורס סופר וויז'ן מחזור 3 - יצירת מסגרת ובסיס עסקי ומקצועי למועדון מאמנים, החל מה - 15.10.10 אחת לחודש.

10 הדברות שלך להצלחה / שמחה לוין

אהבה עצמית ♥ חדשנות ♥ אמונה בעצמך ♥ מודעות עצמית ♥
אחריות ♥ אופטימיות ♥ אינטליגנציה רגשית ♥ התמקדות
במשימה ♥ רישות ותמיכה הדדית ♥ פירגון עצמי

אם זה נראה לך קשה או בלתי מושג - אני רוצה להרגיע אותך: הכל מיומנויות נרכשות. בואי לקורסים של מכון כישורים ותלמדי איך!

שיר סיום לקורס מתקדם

לפי לחץ השיר "הכל פתוח עוד לא מאוחר.."

מאת שוקי וייס, מנהל מח' הספורט בעיריית נס ציונה ובוגר ומרכז קורס אימון מתקדם במכון כישורים-קישורים

פזמון.....

בואו נתמקד בכובעי חשיבה
נשאל שאלות ונקבל תשובה
שחור לבן אדום, כחול ירוק צהוב
ימקדו אותנו לצד הטוב
אנחנו לכודים במלכודת הנוחות
מספרים סיפורים המצדיקים את הפיחות,
אמונות לא מודעות שולטות במעשים
נחשוף אותן ונמנף את הערכים.

פזמון.....

לא להאמין אבל אנחנו מסיימים
קורס מתקדם של מאמנים לחיים,
יפה ושוקי ולינדה החמה
החברים ההזויים בחממה,
תודה לכם רעים מהמחזור המיוחד,
לשמחה ולצוות, מקצוענים אחד אחד,
נותרנו עם עצמנו, מאמנים גדולים
ועכשיו ניתן לנזקקים כלים.

אימון אישי מעצים את המאמן
עושה שינוי בנתיב המסומן
עובד קשה, ללא לאות
הופך חלום למציאות,
ובסיום, יש עצמאות
והחלום הפך למציאות. (פעמיים)

בסיס למאמן הוא גיבוש נוסחה אישית
תכנית שתהיה גם מאוד ייחודית,
השג את המיטב כי מדובר באנשים
שמן הסתם הם לעתים קשים.
הרחב ארגז כליך והייה יצירתי,
הרי במהותך הינך מאמן תוצאתי
בנה אסטרטגיה, לחיים טובים
כי הנרות שלנו אינם כבים.

פזמון:

אבחון עצמי על פי טיפוס אלות
אמון מורכב בשילוב אומנויות
מינוף שיחות, ללמידה
ורק נתמיד לעשות זאת במידה,
תמונות עם צל, אמונות של אור
ונקפיד על שיווק נאור.

ההתנגדות היא סוג של הגנה עצמית
החשש משינוי אופייני לכל עמית,
מרצים ללא הרף את החברה
ומאבדים את ה"אני" עבודה.
מרכיב קוגניטיבי, רגשי, התנהגותי
זיהוי השלבים הופך שינוי לאמיתי,
ערפדי אנרגיה מהווים סכנה
נאתרם לפני שנקבל מנה.

מנחות ומנחי כישורים מספרים על תחומי ההתמחות שלהן/ם

חנה בית הלחמי

יועצת שיווק ואסטרטגיה, מנחה ומאמנת, עוסקתמזה 12 שנים בקידום נשים, פיתחה מודלים שונים בהדרכה ואימון, ביניהם מודל לשיווק עצמי שיועבר בקורס השיווק האמור להיפתח במכון כישורים בחודש מאי 2010



מיכל רוזן

מאמנת מנחות ומאמנות ורכזת בכירה במכון. תומכת ומלווה תהליכי שינוי. משתמשת באימון האישי והקבוצתי בתובנות ובכלים אינטואיטיביים ורוחניים. קורס סופרוויז'ן בהנחייתה וריכוזה יפתח באוקטובר 2010 במכון כישורים



שי צפיר

מנחה מורה ומאמן עם 10 שנות ניסיון בתחום האימון. בוגר הפקולטה למשפטים באוניברסיטת ת"א, ביה"ס לאימון קוצ'ינג אקסלנס וקורס Goldratt application experts בחברת Consultants. מנחה קורס אימון לזוגיות.



מעניין? מסקרן? קראו על מנחים ומנחות נוספים בגיליון הבא...

תודה...

"אנשים נשארים כאן מסיבות רבות. רובם מפני שהם רגילים למקום. באופן מוזר, נוח להם בשיגיונם. הם אינם יודעים מה אמיתי ומה לא. הם יכולים לראות רק את הדברים שהם רוצים לראות, גם כשהם אומללים וכואבים. הם אינם יודעים מה מצפה להם במקום אחר, ופחדים שבחוץ מחכה להם דבר דומה או גרוע יותר. לכן הם שואלים את עצמם מדוע להתאמץ ולהסתכן?"
(מתוך הנסיכה שהאמינה באגדות - פנטזיה פסיכולוגית, עמ' 164, מאת מרשה גראד)

אנחנו כאן, אתכם ואתכן, במסע למקום אחר...

צוות מכון כישורים.

