

הרצאות וסדנאות לארגונים



ענבל כוזנר
כוח הריפוי הפנימי



הרצאות מרחיבות תודעה,
מעוררות חשיבה, נוגעות ללב
ומייצרות שינוי אמיתי



הרצאות וסדנאות מרחיבות תודעה בתחום החיזוק העצמי, הטיפול העצמי, חוסן ואושר. המלמדות כלים פנימיים מפתיעים לחיזוק התודעה הגוף והנפש - בכל גיל ומצב, גם בשעות משבר וגם מול שינויים שהמציאות מזמנת לנו. ההרצאות משלבות ידע עדכני בפסיכולוגיה וחקר התודעה, יחד עם כלים קדמונים מהיהדות וכלים פרקטיים מתחומי החוסן והטיפול הרגשי- דרך הגשה אותנטית ואישית, כך שנשארת חוויה חזקה שמניעה לפעולה. במטרה להעניק כלים נגישים לחיזוק וטיפול עצמי, וכך להפוך את החיזוק העצמי והיצירתיות לאסטרטגיה יומיומית. ההרצאות והסדנאות מבוססות על מחקרים מדעיים וטכניקות קלות ליישום שמאפשרות למשתתפים לתרגל בפועל את החומר הנלמד בהרצאה.

על המרצה, ענבל פוזנר

מרצה מנוסה ומומחית בתחום החוסן, הטיפול העצמי והאושר. במשך השנים טיפלה במאות אנשים והנחתה אלפי משתתפים בסדנאות ובהרצאות, תוך מתן כלים פרקטיים ומיידיים לטיפול עצמי רגשי ותודעתי, בגישה המובילה לפריצות דרך אישיות וארגוניות ומוכחת כיעילה.

הכלים שפיתחתי

בוט 'תעשה לי טוב': בוט פורץ דרך לטיפול עצמי, שזכה לתהודה רחבה והפך ויראלי בזכות יכולתו לספק מענה רגשי ראשוני ודחוף בזמן אמת. הבוט, הפעיל למעלה מחמש שנים, מציע פתרון נגיש ויעיל למצבי לחץ וחירום, והשתתף בדיוני משרד הבריאות ובוועדה למניעת התאבדויות בכנסת.

יצרתי אתרי תוכן המלמדים עזרה וטיפול עצמי: כתבתי את האתרים המובילים לחיזוק רגשי וטיפול עצמי - "כוח הריפוי הפנימי" ו"טוטם", המשרתים מאות אלפי קוראים כבר עשור וחצי, ומספקים ידע מקצועי וכלים להתמודדות יום-יומית. פיתחתי את טכניקת הטיפול העצמי 'כוח הריפוי הפנימי' כתבתי את הספר 'הורות פנימית'. ויצרתי אמנות טיפולית: טיפוגרפיות משפטי עוצמה, שהוצגו בהיכל התרבות ובגלריות שונות בארץ.

ניסיון מקצועי ומחקרי

- מחקר רפואי: יזמתי והובלתי מחקרים פורצי דרך בתחום הטיפול העצמי, כולל מחקר בשיתוף האגף האונקולוגי בבית החולים וולפסון וחקרים מהמחלקה לחקר הסרטן באוניברסיטת בר אילן. המחקר עורר עניין ביפן שם הרצתי עליו בכנס רופאים.
- הייתי אחראית על המחקר העולמי של טכניקת הטיפול "תטא הילינג", שימשי כאסיסטנטית של מפתחת השיטה, ויאנה סטייבל, בהכשרות מורים בארץ ובעולם. כמו כן, ליוויתי את מפתח שיטת "ריקול הילינג", ד"ר ז'ילבר רנו, בהכשרות מטפלים.
- בעלת קליניקה עצמאית מ-2012, המתמחה בטיפול רגשי ותודעתי, מעניקה כלים מנטאליים והכשרות למטפלים.



משתתפים מספרים :

קיבלתי מתנות להמשך שילוו אותי חודשים עם לא שנים! אני מרגישה טוב יותר, הידע סייע לי לחזק את עצמי והיום אני מרגישה שיש לי יותר אנרגיה. תודה רבה על זה!
[יפעת שם טוב, \(מנהלת חשבונות\) תל אביב](#)

"סדנה מהממת, מרחיבת לב ופותחת תודעה, לומדים לעשות ניסים ולקבל מהאינסוף, פתח לי פתח לתת המודע, לטפל בי! המלצתי לכל מי שאני מכיר
[רון טרארקוב, \(מטפל\) ירושלים](#)

הסדנה של ענבל פתחה לי את האפשרות לרפא את עצמי, ומאז קורים קסמים. התוכן פשוט לקליטה ופרקטי, ענבל מעבירה אותנו בקלילות וחכמה
[מירי ווקסלר, \(הייטקיסטית ויזמית\), מרכז השרון](#)

איזה כיף שתוך כמה שעות אני רואה בעצמי חלקים חדשים שמאפשרים לי להתחזק ולצמוח מתי שרק ארצה! רציתי לומר המון תודה על הסדנה יוצאת הדופן שבה לקחתי חלק, היכולת לגשת בקלות רבה ונעימה לאוצרות הפנימיים שבי מפתיעה ביותר והם באים לידי שימוש יום יום מאז. היופי האמיתי בעיני היא העובדה שהסדנה נתנה מקום למדע ולידע אקדמי, הבנת תהליכי החשיבה וההתנהגות, ומתוך כך יצאה אל המרחבים האינסופיים של תת המודע. בסופו של דבר המורה הגדול מכולם הוא אתה. ובסדנה זה הומחש בצורה יוצאת מן הכלל.
[יאיר משה, \(מנהל תוכנה\) תל אביב](#)

ענבל העברת את הסדנה באופן מרתק, מתיאוריה לתרגול מעשי, חשתי כאילו עברתי מסע מהיר וממוקד אל מעמקי התודעה וחזרתי עם תשובות ופתרונות מפתיעים. וזה קרה הרבה יותר מהר ממה שתיארתי לעצמי. אפשר לומר שבתוך כמה שעות רכשתי ארגז כלים שמלווה אותי מאז ברמה יומיומית. עבורי זה מה שחיפשתי, תרגילים קלילים וממוקדים לצד תרגילים לטווח ארוך. כלי עבודה פשוטים שמשפיעים על חוויית החיים שלי לחיוב. אי אפשר ללמוד את זה בתיאוריה. זה לימוד דרך חוויה. והחוויה מדהימה.

[ממליץ באהבה](#)

[איתמר חיים, \(מחנך ויזם\) חריש](#)

קיבלתי מלא מהסדנה, גיליתי עולמות תת הכרה גבוהים בתוכי והצלחתי לענות על דברים שתהיתי לגביהם, להביט פנימה ולקבל תובנות. ממליצה לכל אדם לחוות את ההדרכה הזו. היא חשובה ומרוממת. ליטל לוי (מנהלת גלריית חזוה) משגב

ממליצה על ההרצאה של ענבל פוזנר, קודם כל זו באמת הרצאה חוויתית וכיפית ומעבר לכך לומדים באמת כלים נגישים להפוך את החיים ליותר קלים מוארים ושמחים! הגדילה קורת מעצמה.
[עופרה ועקנין \(מטפלת, צרמה ויוצרת תוכן\) גדרה](#)



ההרצאות הפופולאריות ביותר :

הרצאה- 'סוד האושר הנגיש - מסע אל הכימיה של הנפש'

מה באמת גורם לנו אושר? האם מדובר בגורל, במזל או שמא ישנם כלים פשוטים שיכולים להפוך את האושר לחלק בלתי נפרד מחיינו? במסע אל תוך הכימיה המופלאה של הנפש, אל סודות המוליכים העצביים וההורמונים האחראים לתחושות של שמחה, סיפוק וביטחון, נחשוף את המנגנונים הפועלים במוחנו שנשאר פלסטי וגמיש בכל גיל, ומאפשר לנו ללמוד, להשתנות ולגדול בכל שלב בחיים. נבין את עוצמת המוח שלנו ונלמד כיצד ניתן לרתום אותה לטובתנו. נבין מדוע אנו אוהבים את הדברים שאנו אוהבים, ונגלה את הקשר העמוק בין העדפותינו האישיות לבין תהליכי הריפוי וההתפתחות האינדיווידואליים שלנו. ובעיקר נבין כיצד ניתן להשתמש בידע זה כדי ליצור חיים מספקים ומאושרים יותר. ההרצאה משלבת ידע עתיק עם תגליות פורצות דרך משדה המחקר העכשווי, ומעניקה כלים פרקטיים, מהנים ופשוטים ליישום, לחיזוק את הגוף והתודעה, לטיפול התבגרות מיטבית ומלאת חיים ולהגביר את אנרגיית החיים והשמחה לבריאות ורווחה נפשית.

הרצאה- חוסן במציאות משתנה (ולא צפויה) :

ככל שהעץ גמיש יותר, כך הוא עמיד יותר בפני סערות. גם אנו, על ידי פיתוח גמישות מחשבתית ורגשית, נוכל להתמודד טוב יותר עם משברים ואתגרים. בהרצאה סוחפת ומעשית נלמד טכניקות מוכחות לפיתוח וחיזוק חוסן, טיפול רגשי עצמי והפחתת סטרס. נפרק מיתוסים על "חוסן" ונבין איך לפתח גמישות מחשבתית ועמידות אמיתית. זוהי הרצאה שבה המשתתפים מקבלים כלים פשוטים ושיימיים, להפחתת לחץ ושיטות להעצמת משאבים פנימיים, לחוסן בעידן של שינויים תכופים, התמודדות עם השפעות המלחמה ומשברים בלתי צפויים. דרך כלים מעשיים לחוסן רגשי וגמישות מחשבתית, תבינו את השפעת החוסן האישי על החוסן החברתי והארגוני, ותלמדו כיצד כל זה מסייע להתפתחות אישית ומקצועית, זוהי הרצאה שהיא מסע מעורר השראה לגילוי החוסן הפנימי שלכם.



הרצאה- צמיחה מתוך כעס, שינוי אתגר להזדמנות:

בעולם תובעני ומשתנה תדיר, רגשות כמו כעס ועצבנות הם חלק טבעי מהחוויה האנושית. אך לעיתים, רגשות אלו עלולים להשתלט ולפגוע בתפקודנו, במערכות היחסים שלנו וביכולתנו לממש את הפוטנציאל האישי והמקצועי. בהרצאה זו נצא למסע משותף אל תוך עולם הפנימי שמאחורי הכעס, ונגלה כיצד להשתמש בו ככוח שיכול להוביל לצמיחה והתפתחות. נלמד לזהות את הדפוסים הייחודיים לנו בתגובה אליו, ונבין את ההיבטים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים שלו. נצלול אל מעבר להתמודדות עם הכעס, ונחקור כיצד ניתן לתעל את האנרגיה שלו לכיוונים חיוביים. נגלה את "מתנות הכעס" – המסרים החשובים שהוא נושא עמו, וההזדמנויות שהוא מציע לשינוי, למידה וצמיחה אישית.

סדנה - לפתוח את שערי הנפש: חלימה בערות לגילוי העוצמה הפנימית

חווים תחושה שיש בכם עוד עוצמות שמחכות להתגלות? מרגישים שהגיע הזמן לפרוץ גבולות ולממש את הפוטנציאל הטמון בכם? מוזמנים לסדנה שפותחת את השער אל נבכי הנפש, לגילוי הכוחות הפנימיים לצמיחה אישית מתוך גילוי העוצמה הפנימית הטמונה בכל אחד מאיתנו. בסדנה נצלול אל תוך עולם תת המודע ונבין את המנגנונים הפועלים בתוכנו, ונלמד כלים פרקטיים ופשוטים ליישום. כאן תקבלו הצצה ייחודית לפוטנציאל הצמיחה האישי שלכם, דרך מפגש עם הכישורים והיכולות הטמונים בכם ונסתרים מהעין.

[לפרטים והזמנת הרצאה, ניתן ליצור עימי קשר - 054-6397656](https://www.iaa.gov.il/press/2023/05/05/054-6397656)

[או לחצו כאן לתיאום שיחה ישירות ביומני](https://www.iaa.gov.il/press/2023/05/05/054-6397656)