

חוסן מנטלי ופיזי לכל מצב

הרצאה עם ליאור נעים

המציאות שאנחנו חיים בה דורשת מאיתנו להתמודד עם מצבי חירום ואלימות שעלולים לקרות בכל רגע – בין אם בעבודה, במרחב הציבורי, או בחיים הפרטיים. הרצאה זו מציעה שילוב ייחודי בין חוסן מנטלי ופיזי, ומלמדת כיצד כל אחד יכול לפתח את הכישורים הדרושים כדי להגן על עצמו בסיטואציות מאתגרות.

התועלות המרכזיות מההרצאה:

- פיתוח חוסן מנטלי להגיב לכל מצב בבהירות ובקור רוח.
- שיפור הביטחון העצמי והאישי.
- כלים מעשיים להגנה עצמית שניתן ליישם מידית.
- הבנה עמוקה כיצד הגוף והמוח מתפקדים בסיטואציות קיצוניות.

מה כללת ההרצאה?

- הבנת עקרונות ההגנה העצמית: שילוב של 4 אמוניות לחימה שונות, תוך הדגשה על יציבות נפשית במצבי חירום.
- התמודדות עם מצבי לחץ ואלימות: איך לפעול בבהירות מחשבתית תחת לחץ, ולשלב את היכולות הפיזיות במקרים של איזום.
- פיתוח תחושת מסוגלות: כלים פרקטיים שמחזקים את הביטחון העצמי והיכולת להגיב נכון לכל מצב, גם ללא רקע באמוניות לחימה.
- מניעה: חשיבה אסטרטגית והבנה של מצבים מסוכנים מראש, וכיצד להגיב כדי למנוע איום פיזי.



ליאור נעים, מומחה לאמוניות לחימה ומפתח שיטות הגנה עצמית בעל ניסיון של למעלה מ-40 שנה, מביא את הידע והכלים החיוניים ביותר לעובדים בארגונים, כדי לסייע להם לפתח חוסן מנטלי ופיזי להתמודדות עם מצבי חירום, לחץ ואלימות.

בהרצאה מרתקת ומלאת השראה, ליאור משתף כלים פרקטיים להגנה עצמית, המסייעים לשיפור הביטחון האישי, היכולת לתפקד במצבי לחץ, ותחושת המסוגלות, גם ללא ניסיון קודם באמוניות לחימה.

מה ייקחו איתם המשתתפים מההרצאה?

חיזוק החוסן המנטלי והיכולת להגיב תחת

לחץ: כלים שמסייעים לפעול בשיקול דעת גם בסיטואציות קשות ובלתי צפויות.

טכניקות הגנה עצמית אפקטיביות: תרגול של עקרונות פעולה להגנה עצמית, מותאמות לאתגרים יום-יומיים שעובדים עלולים להתקל בהם במרחב העבודה והחיים האישיים.

הגברת תחושת הביטחון והשליטה

העצמית: עקרונות המשלבים גוף ונפש שיעניקו תחושת ביטחון לכל עובד.

שיפור המודעות למצבי סיכון: כיצד לזהות ולהגיב מראש לסיטואציות שעלולות להתפתח לאירועי אלימות.

התאמה אישית: דגש על טכניקות ייחודיות לנשים והגנה בסביבות עבודה מגוונות.

למה חשוב להזמין את ההרצאה לארגון שלכם?

- יצירת סביבה בטוחה יותר בעבודה ובחיי היום-יום.
- העצמת תחושת הביטחון האישי והחוסן המנטלי של העובדים.
- פיתוח יכולת תגובה ופעולה במצבי חירום שיכולים להתעורר במפתיע.
- שיפור תחושת המסוגלות ושיפור האקלים הארגוני.

ההרצאה מתאימה לכל עובד, ללא תלות בגיל או רקע מוקדם, ומציעה חוויה מעשירה שמשלבת בין ידע עיוני לבין תרגול פיזי.

לפרטים נוספים והזמנת ההרצאה

מוזמנים לפנות

0523719949 

Kickboxer42@gmail.com 