

להלן מספר מילים על ההרצאה:

"שליטה עצמית - מי באמת מקבל את ההחלטות שלך?"

תהליך קבלת החלטות הוא תהליך מורכב ומעניין.

במהלך חיינו אנו לוקחים החלטות מסוגים שונים ואנו בטוחים שיש לנו את היכולת הבלעדית לקבוע עבורנו את הטוב ביותר אך למעשה גורמים גלויים וסמויים נוספים אחראיים להחלטות שאנו לוקחים.

כחלק מתהליך קבלת החלטות אנו מציבים לעצמנו מטרות:

לא לסמס בזמן נהיגה, לשמור על תזונה בריאה, לעסוק בפעילות גופנית וכו'.

אך בפועל, למרות שאנו יודעים שמטרותינו ישפרו את איכות חיינו, אנחנו לא מתאפקים וקוראים מסרון בזמן נהיגה, מריחים שוקולד משובח ואוכלים ממנו, חוסכים פחות כסף מהמתוכנן או לא נוטלים את התרופות בזמן.

אנחנו מבטיחים לעצמנו שבעתיד נתאפק, נשלוט בעצמנו ובכל זאת אנחנו נכשלים פעם אחר פעם.

הרי כולם רוצים להיות בריאים ולחיות באיכות חיים מיטבית, אז מדוע אנחנו לא עומדים במילה של עצמנו ?

מדוע בהווה אנחנו מתקשים לעמוד במשימות אך אנו בטוחים שבעתיד נצליח ?

מה אנחנו חושבים שיקרה בעתיד שלא קורה עכשיו ?

בהרצאה "מי באמת מקבל את ההחלטות שלך" אני מזמינה אתכם לקבל כלים ולהיחשף למנגנונים אשר יסייעו ויאפשרו לכם לעמוד בהחלטות שלכם.

מהו השפעתו של החיזוק החיובי והשלילי ?

כיצד הסביבה משפיעה על ההחלטות שלנו ?

האם יש קשר בין חרטה והימורים ?

מה הקשר בין ילדים ומבוגרים בעלי שליטה עצמית ?

כל זאת ועוד בהרצאה מעניינת הפותחת את המחשבה ומקנה כלים להתמודדות.