



לארגונים, למרכזים ולקהילות



קטלוג ההרצאות וסדרות המפגשים

עשרות הרצאות במגוון תחומים וסדרות מפגשים לחיים בריאים ומאוזנים. בהשראת הרמב"ם ובכלים מבוססי מחקר, עם כלים מעשיים שמיישמים כבר למחרת.

הרצאה: כשעה ורבע, פרונטלית או בזום • סדרת מפגשים: כ-10 מפגשים, פרונטלית או בזום

עשרות

הרצאות במגוון תחומים

80+

ארגונים ומרכזים ברחבי הארץ

450+

הרצאות ומפגשים

050-5661254

avigailbe1@gmail.com

להזמנת הרצאה או סדרת מפגשים

אביגיל בן עמי, מרצה לחיים בריאים ומאוזנים

מה הרמב"ם היה אומר היום?

שבירת פרדיגמות על אורח חיים בריא, עם מידע עדכני שמאמת את גישת הרמב"ם.



High Energy

למה האנרגיה נופלת במהלך היום ואיך שומרים עליה?



בריאות נשית ע"פ הרמב"ם

כלים מעשיים לאיזון ההורמונים עם הגיל.



השומן: אויב או חבר?

סוגי השומן, חומצות שומן חיוניות ובחירות נכונות במטבח.



אתגר ספיגת הוויטמינים

עייפות או נשירה? למה לא סופגים ויטמינים ומה עושים.



אוסטיאופורוזיס: הסידן ברח?!

להאט ואף לבלום אוסטיאופורוזיס, ומה אפשר ללמוד מהאסטרונאוטים.



כשבריאות וקיימות נפגשות

צרכנות נבונה שתורמת לבריאות ולסביבה.



אורח חיים בריא וניהול הפנאי בפרישה

שגרה בריאה וחיוניות בכל גיל. מתאימה לכנסי פרישה ולדיור מוגן.



כללי אכילה נכונה ע"פ הרמב"ם

לא רק מה אוכלים אלא איך: חמשת כללי הרמב"ם לעיכול בריא.



ההורמונים לאיזון הגוף ואיזון הסטרס

להקשיב לגוף, להכיר את הקורטיזול ולאזן את הסטרס.



המתיקות בחיים ללא סוכר

הסוכר שמסתתר במוצרים, וכלים להפחתת הנזק.



הכולסטרול הטוב, הרע והנורא

סוגי הכולסטרול ואיך מאזנים אותם.



ניקוי רעלים יומיומי

הרעלים שסביבנו, ואיך עוזרים לגוף לנקות אותם כל יום.



מטבח בריא

חומרי גלם וטכניקות להבראת המטבח, עם הצצה למטבח שלי.



הקשר בין רגשות לאוכל

אכילה רגשית: איך מזהים אותה ומתמודדים איתה.



שינוי דפוסי חשיבה ומוטיבציה

אילו הרגלים כדאי לאמץ לחיים בריאים, ואיך משנים הרגלים.



סטרס וחוסן 5 הרצאות

שקט פנימי בתקופה רועשת

איך הסטרס משפיע עלינו? ואיך נוכל לאזן את מערכת העצבים באמצעות נשימות ובדרכים נוספות?



רק היום

חוסן נפשי דרך חמשת האידיאלים של ד"ר מיקאו אוסואי.



לפתוח את הצ'קרות

שבעת מרכזי האנרגיה וכלים לפתוח אותם.



חרדה: מחשבה שחדרה

מהן חרדות, וטכניקות נשימה להפחתתן ולחיזוק החוסן.



כאן ועכשיו

לזהות את מימד הזמן הדומיננטי ולהיות יותר בהווה.



לא רק בישיבה מזרחית: מי מפחד ממדיטציה

מדיטציה כהזדמנות לתשומת לב, וכלים לתרגול יומיומי.



אימון התודעה שלנו

תודעת הכלב והאריה: לעצור לפני שמגיבים.



האורחים במדיטציה

תחושות, מחשבות ורגשות, ואיך אומרים להם "לא עכשיו".



בדרך אל האושר והאיזון הרגשי

הרצאה חווייתית: הדלת אל האושר נפתחת מבפנים.



פסיכולוגיה חיובית והתפתחות אישית 12 הרצאות

בריאות הגוף והנפש

"פתרון קסם" משילוב כלים מהפסיכולוגיה החיובית.



הרשות להיות אנושי

לתת מקום גם לרגשות לא נעימים.



לחיות את משחק החיים

מה משפיע על האושר ועל החוסן, והאם נדיבות מדבקת.



פוקוס והכרת תודה

לשים את הפוקוס על הטוב, עם כלים מבוססי מחקר.



נקודת המבט שלי על העולם

השפעת הילדות על חיינו הבוגרים, וכלים לשינוי דפוסיים.



מערכות יחסים עם אחרים ועם עצמי

סוגי מערכות יחסים, וקבלה עצמית מול פרפקציוניזם.



הצבת מטרות

איך מגדירים מטרות ובונים הרגלים שמקדמים אותן.



הפוך גוטה!

לחזק את החוזקות במקום לשפר את החולשות.



לנווט בין מתח לזרימה

האיזון בין לחץ לזרימה, ואיך משלבים ביניהם.



שינוי הלכה למעשה

מודל לאנטומיה של שינוי: רגש, התנהגות וחשיבה.



סגנונות תקשורת וכלים לתקשורת מקרבת

להכיר סגנונות תקשורת ולאמץ תקשורת אמפתית.



מודלים לאהבה

חמש שפות האהבה, וכלים לשיפור מערכות יחסים.



פילוסופיה בודהיסטית 4 הרצאות

ארעיות והיצמדות

הכול משתנה: איך ההבנה הזו מביאה שלוה.



הריקות

לנתח אירועים בדרך שמביאה שלוה ורוגע.



אשליית החושים

איך הפרשנות שלנו לאירועים משפיעה על האושר.



התמודדות עם רגשות לא נעימים

הגישה הבודהיסטית לרגשות שאנחנו מדחיקים.



הרצאת השראה הרצאה אחת

הים של החיים

תובנות להתפתחות מתוך מסע חציית האוקיינוס האטלנטי על מפרשית: החלטות בתנאי אי-ודאות, עבודת צוות וחזון.



מיינדפולנס ומדיטציה

סדנת מיינדפולנס לחיים מאוזנים: הדלת אל האושר נפתחת מבפנים.



התפתחות אישית באמצעות פסיכולוגיה חיובית

כלים מהפסיכולוגיה החיובית לצמיחה אישית.



בריאות ע"פ הרמב"ם

כלים מעשיים לאורח חיים בריא בקצב החיים המודרני.



מודעות באמצעות מיינדפולנס

שינוי דפוסי התנהגות ותקשורת מקרבת, דרך מודעות.



הצצה לפילוסופיה הבודהיסטית

ארעיות, אשליית החושים וריקות: מבט אחר על המציאות, שמביא שלוה ואיזון רגשי.



מה אומרים עליי

”העובדים ציינו שהעשרת אותם בידע חשוב וחשפת אותם למידע מרתק ומעניין. הרצאתך הועברה בצורה מעניינת מאוד.

יעל גגולה · אגף פיתוח הון אנושי, עיריית ירושלים

”אביגיל מקבלת פידבקים מצוינים, לרוב המשתתפים מבקשים לשמוע אותה שנית... אביגיל מאוד מקצועית, אמינה וגמישה.

דנית אוזן גרנות · בעלים, סגול הרצאות וסדנאות

”ההרצאות מרתקות, מכילות המון ידע ומספקות כלים מעשיים לחיים. אביגיל רהוטה, נעימה, מגישה את החומר בצורה

חוויתית, מכילה ומאוזנת.

שולי לוי · מנהלת מרכז פסגות חולון

הרצתי אצל

בזק · בנק דיסקונט · רשות המיסים · ההסתדרות · עיריית תל אביב · עיריית ראש"צ · עיריית ירושלים · עיריית חולון · עיריית מודיעין · עיריית מעלה אדומים · עיריית גבעת זאב · בית בכפר · מגדלי הים התיכון · מרכזי פנאי ומרכזי גימלאים ברחבי הארץ

איך מזמינים

1. פונים אליי

בטלפון, במייל, בוואטסאפ או בטופס שבאתר.

2. מתאימים לקהל

בחרים הרצאה או סדרת מפגשים, ואני מתאימה את הדגשים לקהל ולזמן שלכם.

3. נפגשים

פרונטלית או בזום.

050-5661254

avigailbe1@gmail.com

www.wellness4life.co.il

אביגיל בן עמי

מרצה לחיים בריאים ומאוזנים