



הצחקת לי את המשבר

סדנת העצמה והתפתחות לחברות באמצעות הומור וצחוק

כמה ההומור והצחוק חיוניים בחיינו? במהלך היום יום אנחנו נתונים ללחצים הולכים וגוברים, אשר פוגעים בבריאותנו, בתפקודנו, בהישגינו וביחסינו עם הסביבה.



כאדם אשר רמת הלחץ וההתנהלות בחיים הובילו אותו לסרטן קטלני, עם גחורות בכל הגוף ו-5% אחוזי החלמה, הבנתי שרק הומור וצחוק יצילו אותי. וכך, בעזרת שימוש רב בהם באותה תקופה, אני חי היום, בריא וצחוק כנגד כל הסיכויים!

בעקבות זאת נולדה הסדנא הייחודית "הצחקת לי את המשבר". זו סדנא שמשנה את תפיסת המציאות, ומועברת בצורה הומוריסטית ומעצימה. תפקידה המרכזי הוא העלאת המודעות לחשיבות ההומור והצחוק, והבנת השפעתם על חיינו ותפקודנו במגוון דרכים כגון:

✓ הורדת רמת הסטרס והחרדות.

✓ שיפור הביטחון וההערכה העצמית שלנו.

✓ הפיכתנו מקורבנות ללוקחי אחריות וממובילים למובילים.

✓ העצמת הביצועים שלנו והעלאת התפוקה.

✓ שיפור התקשורת שלנו עם עצמנו ומול אחרים.

✓ שינוי החשיבה והגישה משלילית לחיובית.

✓ הקלה בהתמודדות ופתירת משברים.

הסדנא משלבת משחקי תיאטרון, תרגילים וטכניקות צחוק, חומרים תיאורטיים ומעשיים בעניין ההומור, והכל בהשתתפות הקהל! היא מועברת בצורה משעשעת ומספקת למשתתפים ערך מוסף וכלים פרקטיים לשימוש יומיומי בהומור ובצחוק. הכלים שנרכוש ישפרו את הישגנו, בריאותנו, ויאפשרו לנו לראות את המציאות דרך עיניים חיוביות יותר.

אז בואו להפוך את המשבר להומור!

אייל אלטויל

שחקן, סטנדאפיסט, מרצה, סופר ובונה הרצאות. בוגר בית הספר למשחק מיסודו של יורם לווינשטיין ובעל ניסיון רב במשחק, הדרכה וכתבייה. כתב והשתתף במספר תכניות ופרוייקטים מובילים, כותב הטור ב ynet "למי קראת אבא?". בשנים האחרונות הרצה בוועידת TEDx, מופיע בארץ ובחול עם המופע "הסרטן מת מצחוק" המספר את סיפור החלמתו ממחלת הסרטן באמצעות הומור וצחוק. בנוסף, כתב את הספר "הסרטן מת מצחוק" ואת סדרת הטלוויזיה "למה מי מת" לערוץ yes comedy. כמו כן, מעביר סדנאות התפתחות והעצמה באמצעות הומור וצחוק, משמש כמדריך מרצים לעמידה מול קהל ובונה הרצאות וסדנאות.





הצחקת לי את המשבר

סדנת העצמה והתפתחות באמצעות הומור וצחוק

האם ההומור והצחוק חיוניים בחיינו? אנו נתונים בחיי היום יום ללחצים הולכים וגוברים, אשר פוגעים בבריאותנו, בתפקודנו, בהשיגנו וביחסינו עם הסביבה.

כאחד אשר רמת הלחץ וההתנהלות בחיים הובילו אותו לסרטן קטלני, עם גרוחות בכל הגוף ו-5% אחוזי החלמה, הבנתי שרק הומור וצחוק יצילו אותי. וכך בעזרת שימוש רב בהם באותה תקופה, אני חי היום, בריא וצוחק כנגד כל הסיכויים! בדיוק בעקבות זאת נולדה הסדנא הייחודית "הצחקת לי את המשבר". סדנא שמשנה את תפיסת המציאות, ומועברת בצורה הומוריסטית ומעצימה, אשר תפקידה המרכזי הוא העלאת המודעות לחשיבות ההומור והצחוק, והבנת השפעתם על חיינו ותפקודנו. במגוון דרכים כגון:

הסדנא משלבת משחקי תיאטרון, תרגילי וטכניקות צחוק, חומרים תיאורטיים ומעשיים בעניין ההומור, והכל בהשתתפות הקהל! היא מועברת בצורה משעשעת, ומספקת למשתתפים ערך מוסף וכלים פרקטים לשימוש יומיומי בהומור ובצחוק. כאלו שיכולים לשפר את הישיגנו, בריאותנו, ולאפשר לנו לראות את המציאות דרך עיניים חיוביות יותר.

כי אין גיל וזמן נכונים להתחיל לראות את החיים דרך הומור וצחוק, יותר מהרגע הזה!

- ✓ הורדת רמת הסטרס והחרדות.
- ✓ שיפור הביטחון וההערכה העצמית שלנו.
- ✓ הפיכתנו מקורבנות ללוקחי אחריות וממובלים למובילים.
- ✓ העצמת הביצועים שלנו והעלאת התפוקה.
- ✓ שיפור התקשורת שלנו עם עצמינו ומול אחרים.
- ✓ שינוי חשיבתינו וגישתינו משלילית לחיובית.
- ✓ הקלה בהתמודדות ופתירת משברים.

אייל אלטויל

שחקן, סטנדאפיסט, מרצה, סופר ובונה הרצאות. בוגר בית הספר למשחק מיסודו של יורם לווינסטיין ובעל ניסיון רב במשחק, הדרכה וכתבייה. כתב והשתתף במספר תכניות ופרוייקטים מובילים, כותב הטור ב ynet "למי קראת אבא?". בשנים האחרונות הרצה בוועידת TEDx, מופיע בארץ ובחו"ל עם המופע "הסרטן מת מצחוק" המספר את סיפור החלמתו ממחלת הסרטן באמצעות הומור וצחוק. בנוסף, כתב את הספר "הסרטן מת מצחוק" ואת סדרת הטלוויזיה "למה מי מת" לערוץ yes comedy. כמו כן, מעביר סדנאות התפתחות והעצמה באמצעות הומור וצחוק, משמש כמדריך מרצים לעמידה מול קהל ובונה הרצאות וסדנאות.

