



2020

Nursing
the World
to Health

אי באמא אלג



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיהה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

מצפן, כיוון, נחיתה, חיבור

יום עיון למדריכים ומנהלים - 5.3.2020 – בית סוראסקי, המרכז הרפואי שיבא

08.00 - 08.30	התכנסות וברכות/ ד"ר אלה קרן מנהלת בית הספר, גב' סימה אזולאי, מנהלת מחלקת הסמכה משרד הבריאות
08.35 - 08.50	למי יש יותר כבוד? - קליס/ אילת שמואלי, עדי צסאני, יעל מרציאנו, ריקי שמר, פולינה זליש (סטודנטיות תואר שני)
08.35 - 09.15	Trust & Respect יצירת מחוברות מבוססת כבוד / ד"ר אלה קרן, מנהלת בית הספר
09.15 - 09.35	גזעני? אני? בואו נדבר על זה! / גליה אור, ממונה על מניעת גזענות
09.35 - 10.15	זה קרה לי גם! מדריכים וסטודנטים מספרים / מדריכים: אפרת יאלו, בלאל אגבאריה, נטליה לוינסקי. סטודנטים שנה ד': סלאם אבו זלף, בנאן אגבאריה
10.15 - 10.30	הפסקה
10.30 - 11.30	יחסים, ערכים ותקשורת בין אישית / צבי יוגב, סופר וחוקר מדעי המוח
11.30 - 12.30	פרס רות רון למצוינות בהדרכה קלינית / בנוכחות האחות חת רון ובני משפחתה
12.30 - 12.45	הפסקה
12.45 - 13.45	מדריכים בסטיל - השישי מתחיל מבחן / אורלי שי, מומחית כאומים בסגנון TED
13.45 - 14.00	סיכום
14.00 - 15.00	ארוחת צהרים



ההשתתפות מותנית ברישום באתר בית הספר: <https://sns.sheba.co.il/> מ-ען-סדנאות דמי השתתפות 150 ₪



World Health
Organization

כפי שנקבע ע"י
ארגון הבריאות
העולמי





2020

Nursing
the World
to Health

אי באמת שלק



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

עמיתות ועמיתים יקרים,

ברצוני להודות לכולכם על השתתפות ביום עיון למדריכים קלינים – האירוע הראשון בבית הספר לציון שבוע האחות והמיילדת כפי שנקבע ע"י ארגון הבריאות העולמי וע"י מינהל הסיעוד. כמה נתונים מעניינים:

- 70% מבעלי מקצועות הבריאות הן נשים
- 50% מבעלי מקצועות הבריאות הן אחיות ומיילדות

אצלנו יום זה, הפך למסורת המכוונת לביטוי הוקרה והערכה על העשייה המשמעותית של צוותי הדרכה בעיצוב דור העתיד של האחיות.

יום זה השנה היה מיוחד במינו, כי זו הפעם הראשונה שהלומדים שלנו ניצלו את הבמה כדי לשתף את הקהל בחוויות משמעותיות בהדרכה קלינית. המסר של הלומדים עסק בערך ה"כבוד". דיון בערך זה הפך להכרחי ביותר בתקופה בה כולנו מתמודדים עם שחיקה, אלימות, גזענות, שונות ופערי בריאות במערכת.

מודה לכל העוסקים בהכנת היום, למרצים ולאורחים היקרים. מודים לכל המשתתפים על המשוב ועל ביטויי ההערכה, מוקירים את הרעיונות והעצות להמשך הפעילות שלנו, וכמו תמיד, כבר נערכים ליום העיון בשנה הבאה. באיחולי יום האישה הבינלאומי שמח, ובריאות לכולנו.

כמו תמיד מצורפים תקצירי ההרצאות.

2020

Nursing
the World
to Health

אי באמת שלק



יום האישה
הבינלאומי

8.3





2020

Nursing
the World
to Health

אי באמא אלג



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

1. אמון וכבוד בניהול ובהדרכה/ ד"ר אלה קורן

יצירת אמון הינו אתגר של מנהלים ומדריכים בעידן של היעדר האמון במיוחד בקרב הדור הצעיר. זאת במיוחד לאור פער הדורות, שמתווסף לאירועים אין-סופיים של Fake News במדיה החברתית, לאכזבה מהסמכות הפורמלית ולהיתקלות במפגשים בלתי מכבדים על רקע שונות דתית, תרבותית, מגדרית ואתנית. לפי הסקר שהתפרסם בגלובס 2018, "סקר אמון" מציג שאנחנו חיים בעידן של היעדר אמון.

השפעות היעדר האמון על ניהול והדרכה:¹ התנגדות והתגוננות, תחושת פגיעות וחשש מקונפליקטים, היעדר יוזמה אישית והתחמקות מאחריות, היעדר מחויבות וניתוק מארגון, חוסר מיצוי עצמי ואף מאבקי אגו עם הסמכות. כדי למנוע כל אלה חייבים לבנות אמון על בסיס סיפוק צרכים בסיסיים של לומדים ועובדים: הכרה בייחודיות, הערכה על התרומה האישית המשמעותית והוקרה על הביצועים, או במילה אחת: כבוד! ניתן לייצר תחושת כבוד בהתאם לפניו של כבוד האדם:² כבוד סגולי, כבוד מחייה והדרת כבוד. אתגר של שמירה על הדרת כבוד הלומדים והעובדים מחייבת את המדריכים והמנהלים להיות דרוכים ורגישים למצבים בהם תיתכן פגיעה בהדרת הכבוד. מצבים כאלה ייתכנו בכל ביטוי של גזענות, או חוסר כבוד על רקע נתונים אישיים של האדם. במקרים כאלה המדריכים והמנהלים לעיתים מגיבים תוך ביטול רגשות הלומדים או העובדים שהדרת כבודם נרמסה, ואף מעצימים את הפגיעה ע"י ניסיון להרחיק את העובדים או הלומדים מהמקום, מתוך מחשבה שזה מגן עליהם. למעשה התנהגות זו לעיתים מחמירה את הפגיעה ואף מעניקה תחושה של הפרת האוטונומיה האישית של הנפגע והעצמת ערעור היכולות המקצועיות שלו. התגובה המומלצת במקרים אלה אינה לבטל את רגשותיהם של הנפגעים, אלא להפגין סולידריות ומחויבות להגנתם, תוך השמעת קולה של "אמא דובה": לא אסכים שמישהו יפגע בך..., גם אם מישהו פגע בך, אני עדיין מעריך את יכולותיך המקצועיות, את מאמצייך כלומד, הייתי רוצה שביחד נקבל החלטה כיצד פועלים בהמשך...

2. גזעני? אני? בואו נדבר על זה / גליה אור



גליה אור

במאי 2018 פרסם משרד הבריאות את דוח הוועדה בנושא גזענות, אפליה והדרה במערכת הבריאות. מסקנות הוועדה: קיים קשר שבין גזענות, אפליה והדרה, לבין תוצאים קליניים ופערים בטיפול ובאיכות הטיפול. מערכת הבריאות בישראל מהווה מקום מפגש בין פרטים ובין קבוצות שנבדלים ביניהם במשתנים כמו לאום, דת, דתיות, מוצא, מגדר, גיל, נטייה מינית, זהות מינית ועוד. מרחב זה מייצר בו זמנית דוגמא לשיתוף פעולה הנשען על עקרונות צדק ושוויון, אך גם קונפליקטים שלעיתים מתבטאים במופעי גזענות גלויים וסמויים. גזענות אינה פוסחת על נותני טיפול ושירות. על מנת לממש את חזון משרד הבריאות, אפס גזענות בבריאות, עלינו לשמש דוגמא עוד בתהליך ההכשרה לחשיבה רפלקטיבית ועשייה אקטיבית ליצירת מרחב בטוח גם למטפלים ואנשי צוות.

¹ Lencioni Trust Pyramid, 2002

² קמיר, 2005 (במאמרה של קמיר מתוארים 4 פגיו של כבוד האדם, ההרצאה מתייחסת רק לשלושה מהם)



2020

Nursing
the World
to Health

אי באמא אלג



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

3. זה קרה גם לי – מדריכים וסטודנטים מספרים:



מימין: בנאן אגבאריה, אפרת ווסייהון-יאלו, נטליה לוינסקי, סלאם אבו זלף

נטליה לוינסקי מרכזת בכירה בבית הספר ומדריכה בחטיבת סיעוד הילד מספרת:

"הייתי אחות צעירה, 3 שנים אחרי סיום לימודים בביה"ס, אחראית משמרת ערב במחלקת ילדים. אחד האבות ביקש לשוחח עם הרופא התורן והיה חסר סבלנות. הרופא התעכב, והאב התפרץ: "תראו אותה, רוסייה... הגעתם לארץ, הרסתם לנו את המדינה, רק יומיים בארץ וכבר אחראית משמרת...". באותו הרגע אפילו לא ידעתי מה להגיד ואז הגיע הרופא, גם הוא דובר רוסי... האב ראה את הרופא, בלע רוק, ודיבר עם הרופא בנימוס ובחיוך: "כן דוקטור... מה אתה אומר, דוקטור?... תודה לך דוקטור...". ואני.... שאלתי את עצמי מאיפה השינוי? למה אלי הוא פנה אחרת? חברותיי למשמרת אמרו לי: "עזבי, אל תשימי לב ואל תיקחי ללב, יש גם כאלו..." אבל זה לא מה שרציתי שיגידו לי. הייתי רוצה שמישהו יבהיר לאבא של הילד שאני רוצה לתת לילד שלו את הטיפול הטוב ביותר, אבל כדי לעשות את זה הוא חייב להתנהל כלפי בצורה מכבדת כאישה, כאחות מקצועית, בלי קשר למקום שבו נולדתי ובלי קשר למבטא שלי."

אפרת יאלו – מומחית קלינית בכירורגיה ועמיתה בכירה בצוות בית הספר מספרת:

"אני אחות מעל 22 שנה, לא אשכח את המשמרת... ערב, המיון עמוס במטופלים רבים וקשים. אחד מהמטופלים בליווי בנו, התקשה מאד בנשימה. כשניגשתי אליו בנו התחיל לצעוק, "תתרחקי מאבא שלי, אל תיגעי באבא שלי עם הידיים המלוכלכות שלך". ניסיתי לענות שחיטאתי את ידיי, אך הבן המשיך: "לכי מפה, יא כושית מסריחה". נשארתי קפואה במקום, פחדתי וגם רצה מחשבה במוחי, איך אפשר לעזור למטופל הנמצא במצוקה נשימתית. הבן של המטופל דרש לדבר עם אחראית משמרת, ועניתי לו שזאת אני. תשובתו הייתה: "את לא יכולה להיות אחראית, תחזרי לג'ונגל! כושית לא תטפל באבא שלי!" הצוות שעבד איתי הוציא אותי מהחדר כדי להרחיק אותי משם. חלקם אמרו: "גם אנחנו



2020

Nursing
the World
to Health

אי כפאמא אלג



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

עברנו את זה, "תעזבי אותי, אל תתייחסי למה שהוא אומר..." הרגשתי מושפלת, כבודי נרמס ע"י אותו אדם ששפט ושלל אותי, עוד לפני שידע אם אני יכולה לטפל באביו בצורה מקצועית. הוא תקף אותי רק מעצם היותי בצבע עור שונה. האמת, אני האמנתי שאני יכולה להמשיך ולהתמודד עם המצב, אך דווקא חברי לעבודה מנעו את זה ממני, ובנוסף להשפלה ע"י הבן של החולה, נפגעתי מעמיתיי, ששללו ממני את האוטונומיה שלי. אני רוצה להגיד לכם, שמה שאני הייתי רוצה – זה שתתנו לי להחליט האם לעזוב את האירוע או להתמודד בדרך שלי..."

בנאן אגבאריה, סטודנטית שנה ד', הקריאה מכתב שמעולם לא נשלח למדריך הקליני שלה:

"מדריך יקר. אני כותבת לך, כי אז, בהתנסות הראשונה שלי לא יכולתי לדבר. למטופל שלי נדרשתי לבצע בדיקת סוכר עם גלוקומטר. הגלוקומטר שבקושי תרגלתי, לא עבדנלחצתי וביקשתי מהמטופל: "עוד דקירה ממש קטנה". ושוב זה לא עובד! מדריך יקר, אתה יודע איך מרגישים כשלא מצליחים? התביישתי מהמטופל ומבני המשפחה, מהחברים בקבוצה, ממך... שאלתי אותך: "אני יכולה עוד פעם לנסות?" אבל היית חסר סבלנות ואמרת: "אעביר את המשימה לסטודנט אחר, שיצליח". כולם שמעו שאני לא הצלחתי, ושאחר יצליח. ואני? שתקתי, יצאתי מהחדר... בחוסר ביטחון ובתחושה ש לא קיבלתי הזדמנות, שלא מבינים את הכוונות שלי ושלא מאמינים ביכולותיי, הרגשתי מושפלת ליד חברים בקבוצה, ליד מטופלים ובני משפחה שהיו שם, ואתה... מדריך יקר ציפיתי שתגן עלי. היום, כשאני בשנה ד', ועברתי המון חוויות מעצימות ומלמדות, החוויה של "גלוקומטר שלא עבד", כואבת לי, כאילו זה היה אתמול. אני רוצה שתדע, שעבורי, מדריך קליני זה סוג של מודל לחיקוי, מנהיג מקצועי, בעל ידע, חוכמה והמון כוח. אני מתייחסת למדריך קליני בשיא הרצינות ומתוך אמון אין-סופי. אני מבקשת שתשתמש בכוח שלך כדי לפלס לי את הדרך ולא כדי לפגוע בי."

סלאם אבו זלף, סטודנט שנה ד', מספר על המציאות שלו:

"שלום רב, קודם כל אני חייב להגיד כמה מעצים ומרגש להיות על הבמה הזאת מולכם ולשתף אתכם ברגשות שלי, לחשוף מולכם את החוויה שלי כסטודנט במהלך ההכשרה הקלינית שלי מהתחלת הלימודים. לדבר על המציאות שלי שבחלקה יכולה להיות מוזרה ולא נעימה, כי היא פוגעת בקיום שלי.

אני רוצה לשתף אתכם בכמה חוויות שנתקלתי בהם במהלך העבודה וההתנסויות שלי בבית החולים:

1. באחת המשמרות תוך כדי ביצוע אק"ג למטופל, הוא אמר לי: "אתה ערבי טוב ונחמד מאוד... משלנו כזה, כי אתה מטפל באנשים..."
2. במשמרת אחרת עמוסה בעבודה ומשימות, כשאני עובר ליד מיטה 34, אני שומע: "הנה הערבים מגיעים..."
3. עוד משמרת במיון, מגיע אלינו פצוע צעיר עם קטיעה מלאה באצבע אחת וקטיעה חלקית באצבעות נוספות ביד. ואני שומע: "ואי סלאם, רק אצלכם דברים כאלה קורים!"
4. במשמרת נוספת כשהגעתי למדוד דופק ולחץ דם שמעתי: "אני לא רוצה שתיגע בי בלי לשים כפפות".
5. ועוד חוויה שנחרתה לי בראש לנצח, כשצפיתי בוועדה פסיכיאטרית שדנה במצבו של מטופל, עובד זר מהפיליפינים. אחד המטפלים מחליט שיש לו את הזכות להגיד, "זה מה שחסר לנו, פיליפינים ששומעים קולות". אותו המטפל בוועדה נוספת שעסקה בחייל אובדני, מרשה לעצמו להגיד שלפי דעתו, לעם מסוים לא מגיע לחיות כאן, וזה תוך כדי הפגנת הומופוביה של חברי הוועדה כלפי אותו המטופל והמלווה שלו.



2020

Nursing
the World
to Health

אי כחמא אלג



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

מקרים כאלה מייצגים את המציאות שלי, אני מנסה להתעלם ואומר לעצמי כי בטח לאיש לא הייתה כוונה רעה. אז למה אני משתף אתכם בחוויה שלי בכל זאת? מה אני רוצה? ומה אני לא רוצה? אני לא רוצה לנרמל את החוויה, ולא רוצה שתזהירו אותי ושתגידו לי: "אל תיקח ללב", כי זה מבטל את הרגשות שלי ומונע ממני לגיטימציה לעבד את רגשותי, זה פוגע ולא מכבד. אני רוצה לדבר על הרגשות שלי, לחקור את המקרים ולהבין למה נעלבתי. אני רוצה שמי שאחראי עלי ומי שמדריך אותי יראה את כל התמונה ובה מה שאני מרגיש. אני רוצה לחוות כבוד הדדי. אל תגידו לי מה להרגיש, בסך הכול אני מבקש הקשבה אמפתית והבנה. תודה רבה לכם על ההקשבה."



מימין בכיוון השעון: 1. ארוחת צהריים 2. מליאה 3. חברות הוועדה – ד"ר לימור יריב, גב' ציפי שיחור, פרופ' צביה בר-נוי, נינה ארוטינויאן וזוכות בתעודת הוקרה מטעם הוועדה 4. ד"ר אלה קורן, בנאן אגבאריה, רות רון וסלאם אבו זלף

4. פרס רות רון על מצוינות בהדרכה קלינית

בשנת 1984 הוקמה קרן על שמה של רות להענקת פרס לעוסקים בהדרכה קלינית בהכשרת אחיות. מאז הפרס הוענק לעשרות אחים ואחיות, התורמים את מאמציהם להדרכת אחים ואחיות. חברות הוועדה של הפרס: פרופ' צביה בר נוי, ד"ר לימור יריב, צופיה רפפורט, ד"ר אפרת דנינו, ציפי שיחור, נינה ארוטינויאן, ד"ר אלה קורן, יו"ר הוועדה



2020

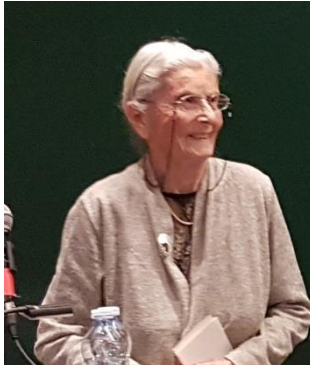
Nursing
the World
to Health

אי האמא אלג



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל



רות רון מברכת את זוכות הפרס

סיכום פעילות הוועדה 2019-2020:

15 מועמדות הוגשו לוועדה. המועמדים ייצגו את הקהילה והאשפוז, ואת הארגונים הבאים: כללית שירותי בריאות, מכבי שירותי בריאות, מרכזים רפואיים וולפסון, קפלן, ברזילי, ובית הספר לאחיות ע"ש זיוה טל בשיבא. הסוגיות המרכזיות שבלטו בהשקפת עולמם של המדריכים שהופיעו בפני הוועדה: העלאת מעמד האישה וקידום הבריאות בפזורה הבדואית, הטמעת משחקי למידה להצלת חיים, תקשורת מקרבת, אמונה וכבוד ללומד כבסיס להדרכה יעילה, פיתוח מקצועי כמשימה לאומית, מוטו חוזר כמעט אצל כל המדריכים - להדריך את "הנער לפי דרכו", רגישות וכבוד לשונות. בתעודות

הוקרה מטעם הוועדה זכו:

- גמהור מורד, מדריך ומנהל מרפאה בקהילה, הומלץ ע"י החוג לסייעוד באוניברסיטת אריאל
- מיטל ירימי, מדריכה במרפאת שעריים בקהילה, הומלצה ע"י האקדמיה לסייעוד, קמפוס קפלן
- מסטורוב בלה, מחלקת נשים בבית חולים וולפסון, הומלצה ע"י בית הספר האקדמי לסייעוד ע"ש וולפסון
- רוקח רקפת, מרפאת מודיעין, שירותי בריאות כללית, מדריכה באקדמיה לסייעוד "דינה" בקמפוס רבין

בפרס המדריכה של המדינה זכו:

- זינה וייסמן, מדריכה קלינית בחטיבת סיעוד האישה, בהמלצתה של רונית בן שחר, סגנית מנהלת ומרכזת התנסויות קליניות בבית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל. זינה הציגה את משנתה החינוכית המבוססת מחויבות לכבד את הלומדים גם ברגעים בהם הלומדים לא מצליחים לעמוד בציפיות של המדריך, וזאת מתוך מחויבות למיצוי האחריות האישית והמקצועית בתהליכי ההדרכה.
- פדואה אבו אל קיעאן, מדריכה קלינית במרפאה קהילתית ביישוב חורה בנגב, בהמלצת החוג לסייעוד באוניברסיטת בן גוריון ובית הספר לאחיות קפלן, הציגה את המהות של ההדרכה במחויבות לראייה מעמיקה של החולה, כמו גם קידום בריאות בפזורה הבדואית וסיפורה על החלום להעצמה נשית בקרב הקהילה הערבית בדרום.



מימין: נינה ארוטיניאן, פרופ' צביה בר-נוי, רקפת רוקח, פדואה אבו אל קיעאן, מסטורוב בלה, בני משפחתה של רות רון

למטה: ציפי שיחור, רות רון, די"ר אלה קורן



2020

Nursing the World to Health

אי באמא אלג



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל



צבי יונב

5. יחסים, ערכים ותקשורת בין-אישית/ צבי יונב, סופר, הוגה וחוקר המוח

קיים קשר בין גנטיקה לתכונות אופי וחינוך. המהפכה הגנטית משפרת את יכולות התקשורת עם אנשים (מודרכים, מטופלים וכד'). למה יש אנשים שמביאים אושר לכל מקום שהם הולכים, ויש שמביאים אושר כשהם הולכים? למה אי-אפשר להפסיק לכעוס גם אם סופרים עד 10? מה מוצאים במחקרי MRI שמרגיע את המוח גם בלי לספור? הבנת המכונה שבמוחנו עשויה לתרום לשיפור יכולות התקשורת, ההדרכה והיחסים עם אנשים (ועם עצמנו). בהרצאה הוצגו ערכים, סגנונות תקשורת עם אנשים, תגליות גנטיות והתכונות הביולוגי שלנו, המשפיעים על שיחות שאנחנו מנהלים עם עצמנו, עם עמיתינו בעבודה ובחיים האישיים.

השינוי מתחיל מבחוך/ אורלי שי, מומחית בין-לאומית להכנת נאומי TED

למה זה לא באמת כל כך מסובך להיראות פשוט טוב? ואיך אפשר לחולל שינוי פנימי באמצעות שינוי חיצוני? אם רק נבין איך המוח חווה צורות וצבע, יהיה לנו קל לאזן את המראה החיצוני שלנו, לתת לאחר יכולת להתרכז גם במה שאנחנו אומרים ולא רק באיך שאנחנו נראים, ולמנף את זה לטובתנו. ישנם יותר משבעה מיליארד אנשים בעולם, לכל אחד מצרף חלקי גוף שונה, המראה של כל אחד ייחודי רק לו, תנו לו ערך!



אורלי שי



באיחולי יום האישה הבינלאומי 2020, באיחולי בריאות מלאה, נתראה בשנה הבאה!