

ד"ר אראלה למדן- סוציולוגית חינוכית, יועצת ומטפלת NLP מאמנת לצמיחה והתחדשות אישית.

מנחה ומרצה במיכללה להורות משמעותית באשדוד

מרצה וחוקרת לשעבר במיכללה האקדמית לחינוך אחוה.

בעלת נסיון של שלושה עשורים בהרצאות והנחיית סדנאות בארץ ובעולם.

דרכי תקשורת: 086774803, 0548015035, [Lamdaned@negba.org.il](mailto:Lamdaned@negba.org.il)

[www.elamdan.co.il](http://www.elamdan.co.il) :אתר

**הרצאות (בהמשך פירוט לחלק מההרצאות )**

1. החירות לבחור איזה סבא/סבתא להיות- על סבאות בעולם המודרני
2. התחדשות וצמיחה בחיים
3. הכוח לסלוח- על משמעות הסליחה ודרכים לסליחה.
4. שלושה דורות של אימהות בקיבוץ- משתיקה לזעקה לדיבור (מחקר לדוקטוראט)
5. אימהות ובנות-מחול המלחמה והחיזור
6. האימון (coaching) כלי להעצמה והתחדשות בחיים.
7. שתי וערב בדרך המשי-קהילות יהודיות במרכז אסיה והקוקז- רשמים משליחות חינוכית.
8. אחים רחוקים- קומונות נוצריות שיתופיות בארצות הברית (רשמים של חוקרת).
9. אירועים מגדריים בחייהן של סטודנטיות להוראה.
10. אדם, חוה והנחש-אמת, סודות ושקרים בחיי הנישואים- ריבוי הפנים של פרשות מחוץ לנישואים.
11. **פירוט להרצאה: החירות לבחור איזה סבא-סבתא להיות**

**\*נכד/ה נקודת מפנה בחיי**

**\*להיות סבים משפיעים- עשו ואל תעשו כסבים**

**\* הקשרים והמתחים עם משפחת הסבים השניה**

**\*מה תקנו במתנה? מתנות לנכדים- ערכים ונזקים**

**\* סבתא "סנדויץ" מטפלת בהוריה ובנכדיה**

**\*אובדנים בחיים, שכול ומחלות. בדידות.**

1. **פירוט להרצאה: התחדשות וצמיחה בחיים**

\*פרישה מהעבודה- משמעות ואפשרות

\* שינויים בחיים עם הפרישה

\*אירועים משמעותיים לבני 60+

\* מודל א.פ.ר.ת- להבנת תפקיד הפרשנות בחיים

\* איך נחולל חיים של משמעות?

\* אמנות ההתבגרות לבני 60+

\* מקורות הנאה לבני 60+ (ממצאי מחקרים)

\* סבאות כנקודת מפנה בחיים

\*יחסי חמות- כלות

\* יחסי אימהות- בנות בוגרות

\* מה "נחזיק" ומה "נשחרר" בכל גיל (גישתו של אריקסון)

\* פער הדורות בסלנג (מופע קצר של המשתתפים).

**ג. פירוט להרצאה: הכוח לסלוח**

**\*סליחה היא ויתור על התקווה לשנות את העבר, ופניה להליכה אל העתיד.**

**\*מהן הסיבות המביאות אותנו לשמור על כעסים?**

**\* מי סובל מהכעס שאנחנו מחזיקים?**

**\* מה מטרת הסליחה? מהי עבודת הסליחה?**

**\* איך נגלה את החמלה בתוכינו?**

**\* נלמד להבחין בין אהבה וחמלה**

**\* נלמד להבחין בין המעשה והעושה**

**\* סליחה ותפילה בנות שתיים, האמנם?**

**ד.פירוט להרצאה: שלושה דורות של אימהות בקיבוץ-משתיקה לזעקה לדיבור (מחקר לדוקטוראט)**

**השוואה בתפיסת האימהות בין דור המייסדות, בנות הדור השני ובנות הדור השלישי.**

**דור המייסדות שתק את האימהות**

**הדור השני-זעק את האימהות ועשה את מהפיכת הלינה המשפחתית**

**הדור השלישי- דיבר את האימהות.**

**ה. פירוט להרצאה: אימהות ובנות בוגרות- מחול המלחמה והחיזור**

**ו. אימון אישי בקבוצה**

**ז. שתי וערב בדרך המשי – קהילות יהודיות במרכז אסיה והקוקז-רשמים משליחות חינוכית**

**ח. אחים רחוקים- קומונות שתופיות נוצריות בארה"ב (רשמים של חוקרת)**

1. **אירועים מגדריים בחייהן של סטודנטיות להוראה**
2. **פירוט להרצאה: אמת, סודות ושקרים בנישואים:**

* **ריבוי הפנים של פרשות מחוץ לנישואים**
* **מדוע זה קורה?**
* **התמודדות לאחר הגילוי**
* **המיתוס של המונוגמיה**
* **התמודדות הילדים עם פרשות מחוץ לנישואים של הוריהם**
* **פרשות מחוץ לנישואים במקום העבודה**
* **פרשות מחוץ לנישואים בעדה החרדית**
* **מבט אחר: בזכות ולא בגנות פרשות מחוץ לנישואים.**

ממליצים על הרצאותי:

\*עדה לייפציגר- מנהלת המיכללה להורות באשדוד-0574867305

\*גילית אבטליון- מרכזת ההשתלמויות במיכללה להורות- אשדוד-0545816116

\*זיוה בכר מרכזת מועדון גימלאים –קיבוץ רוחמה-0547995282

\*חיה- מנהלת מועדון יחדיו-מיכללת ספיר-0546755102

\*שמעון שחר- מיכללה לגימלאים- אשקלון-086792246