

S P E A K U P

הגנה עצמית ורבליית

להציב גבולות, ללמוד להגיד "לא" ולענות בבטחון להערות משתקות



הגנה עצמית ורבליית זה בטחון עצמי פרקטי בסיטואציות הכי יומיומיות, שרובן לא מסכנות חיים אבל כן מחלישות אותנו, שואבות אנרגיות ומונעות ביטוי עצמי מלא.

ההרצאה שלי מועברת עם המון הומור ונועדה לתת כלים ולהזכיר לכל אישה איך לעמוד על שלה, להגן על עצמה ולענות בבטחון בכל אינטראקציה אישית או מקצועית. אלה בדיוק הכלים שמעולם לא קיבלנו שתקבלו בהרצאה:

- אסטרטגיות לתקשורת יעילה מול הערות לא במקום בתוך יחסים שצריך לשמר
- טכניקה קלה שתוציא אותך ממצבים של קיפאון כדי שלא תיוותרו נטולת קול
- להציב את הגבולות שחשובים לך וללמוד להגיד 'לא' בנועם
- לבטא את הרצונות והרעיונות באסרטיביות
- איך לרתום את שפת הגוף שלך ליצירת נוכחות, גבולות ובטחון עצמי

גם נשים חזקות שמכירות בערך שלהן מצאו את עצמן בסיטואציות שהותירה אותן חסרות קול. הערה קטנה לא במקום או שאלה אחת 'תמימה' שמותירה אותך חסרת מילים, למשל: "למה אין לך ילדים?", "את באמת הולכת לאכול את זה?", "אם לא הייתי הבוס שלך..." וכשאת כבר מנסה לענות אז "צוחקים איתך, מה את כזאת דרמטית?" וככה **בשניה אחת - הקול שלך נאלם, הכוח שלך מתפוגג ואיבדת שליטה על הסיטואציה.**

למה זה קורה? כי במשך מאות שנים, החברה אימנה נשים לוותר על הכח שלהן - לבקש רשות, להתנצל, לחכות בנימוס לתורן לדבר, להקטין הישגים או לייחס אותם למזל, להמנע מעימותים, להעדיף צרכים של אחרים ולצמצם את הקול שלהן.

ביום האישה נוהגים להשתמש במושג "העצמת נשים", שמרמז שהעוצמה תוענק לאישה מבחוץ. אבל רק נשים יכולות לתפוס את המקום שלהן ולהחזיר לעצמן את הכח שכל כך אומנו לוותר עליו.

נָוִיָּם מֵנָשֶׁה

רביד מנשה, מאמנת ביטוי עצמי לנשים, מרצה, יוצרת תוכן ואקטיביסטית בתחום שוויון מגדרי. MA במגדר עם התמחות ביעוץ מגדרי בארגונים. מלמדת נשים משנת 2007 איך לתפוס את המקום שלהן במרחב, בשיח ובתדמית האישית.

בין הלקוחות שלי:



נשים משתפות מה הידע הזה נתן להן:

תודה רביד, הייתי עם הבת שלי בת ה-16, והיה מושלם! הבת שלי לא מפסיקה לדבר על כמה היא נהנתה וכמה היא למדה והיה לה גם מצחיק... בקיצור היה מעצים אה ואת מהממת 🥰

היי, הייתי הערב בהרצאה שלך. רק לומר שהיה מעולה ופרקטי! אהבתי את ההומור ששילבת בהרצאה ובכללי עפתי עלייך! תודה!! 💜

אני בטוחה שאת יודעת שאת עושה עבודת קודש, אבל אשכרה גם בגיל 37 אני לומדת ממך כוח על סודי כזה שלא היה לי

היתה סדנה מרתקת, מלמדת, מעניינת, מלאת הומור וגם קצת עוקץ. אני באמת חושבת שאת צריכה לשווק אותה לא רק לנשים - חשוב שגברים גם יחשפו לתוכן הזה, ממקום לא שופט, לא מאשים אלא משנה תודעה.



shacharshira 15h
חייבת לשתף אותך שיצאתי מהסדנה לפני שבוע בדיעה שאני יכולה להשתמש בכל הכלים שקיבלתי בלי להרגיש שאני ממתגת את עצמי כביצי. וזה עובד לי יפה

היה מרתק. כתבתי לך לפני כמה חודשים שעזרת לי לאזור אומץ ולהציב וואחד גבול. גבהתי בזכות זה בכמה סנטימטרים.

הועברה
היה ממש ממש מעולה עם רביד אתמול. מעבר לזה שהיא אחת החכמות-מהממות-כריזמטיות ההרצאה הייתה באמת שימושית, פרקטית, בגובה העיניים ממש ומתוך היומיום האמיתי שלנו. באמת מרגישה שזה נתן לי גם כלים וגם אומץ. תודה לכן!!

רק להגיד שהייתי היום בסדנא שלך, אחרי הרבה זמן שרציתי, והיה פשוט וואו!!!
את כריזמטית בצורה מטורפת, ומעבירה תכנים כל כך חשובים בצורה טובה ומובנת. שמחה שבאתי, ותמיד ממליצה למי שסביבי לעקוב אחרייך, והלוואי שגם אצליח ליישם את ההגנה העצמית החשובה הזו 🙏

לא יודעת אם את זוכרת, אבל יצא שדיברתי איתך אחרי הרצאה שלך בהרצליה לפני חודש בקשר למישהו מהעבודה שלי.. ניסיתי לנסח הודעה אבל לא צלח. אבל יצא שהגעתי לעבודה וגם הוא היה. הרגשתי שאני מדברת אחרת בשפת גוף שלי חזקה יותר, ברורה יותר ובטוחה בעצמי יותר!

17:49

הייתי בהרצאה שלך בנאוג'ה (האמת רק בשביל לשמוע אותך הגעתי והייתי חייבת לצאת ישר אחרי שירדת אז לא הספקתי לגשת)
תודה שאת מעלה לשיח נושא כה חשוב ומראה לנו שכולן ככה ושבצורה ככ פשוטה ורגועה אפשר להפוך את השיח ולגרום למי ששאל שאלה לא במקום להתכווץ במקום תחושה לא נעימה שאנחנו יכולות לסחוב שנים ולנתח ולהאשים את עצמנו את מדברת ברוע ובגובה העיניים ואני בוודאות אקח אותך להרצאה בארגון בעתיד! 🙏

היי רביד, מה נשמע?
רציתי להגיד לך תודה רבה! בסיכום שעשינו הסדנה שלך עלתה שוב ושוב כאחת הסדנאות הכי מעניינות ומעוררות השראה. תודה!

היום עשית אצלנו בבית ספר (שי עגנון נתניה) הרצאה על הגנה עצמית ורבליט ואני חייב להודות לך מאוד!!! באופי אני נערה יחסית צנועה, שקטה ולא מגיבה להערות אפילו אם הם מאוד מפריעות לי. אבל אחרי ההרצאה שלך הבנתי הרבה דברים שכדי לי לעשות במקרים כאלה בנוסף את גרמת לי להרגיש הרבה יותר בטוחה בעצמי ולעמוד על שלי כשצריך!! ובלי קשר גם העברת אותה מאוד מעניין (אחת הסדנאות הכי מעניינות שהייתי בהן) המון המון תודההההה 🥰🥰

תקשיבי היית מהממת וההרצאה הייתה מעולה ומאירת עיניים, כולנו פה אומרות. זה שעוררת עניין רק מוכיח כמה הנושא הזה חשוב ושצריך להתקדם. תודה שאת מובילה ומציפה את הנושאים החשובים האלה ואנחנו הכי איתך! 💜

12:29