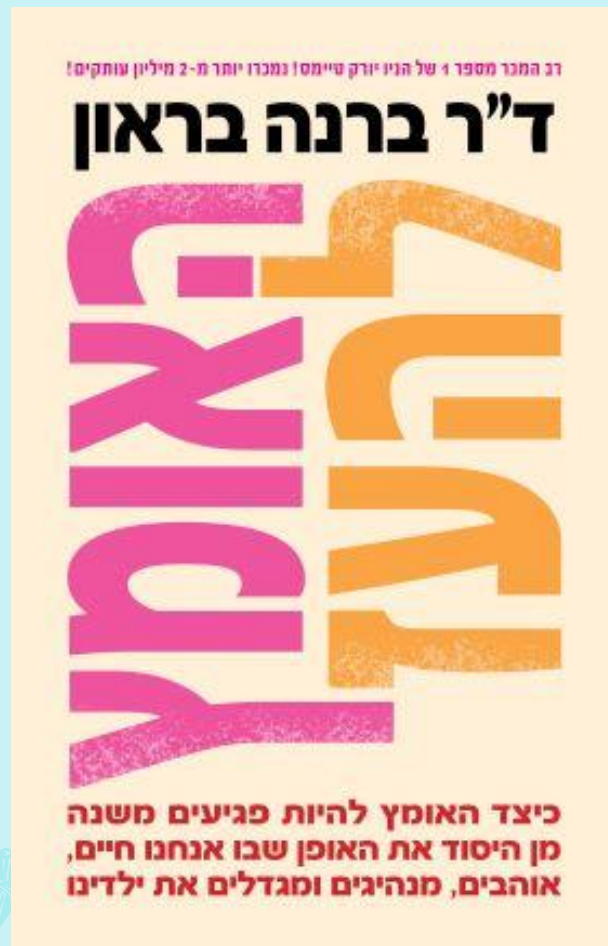


# האומץ להעז ד"ר ברנה בראון

משימה קבוצתית:  
טובה גור אריה  
מאיר חלפון  
יחיאל גב  
אלכס גלאובלד  
טל אשר



# על המחברת

- ❖ ברנה בראון היא פרופסור למחקר בבית הספר למנהל עסקים באוניברסיטת יו באוסטיין טקסס.
- ❖ משנת 2018 ברנה בראון מארחת את הפודקאסט **Dare to Lead**
- ❖ משנת 2020 ברנה בראון מארחת את הפודקאסט **Unlocking Us** –
- ❖ הרצאת הטד שלה "העוצמה שבפגיעות" היא אחת מחמשת הרצאות הטד המובילות.
- ❖ פרסמה את ספרה הראשון על נשים ובושה בשנת 2004

# הרעיון המרכזי

❖ האומץ להיות פגיעים הינו משנה חיים

❖ פגיעות = אומץ

❖ פגיעות היא לא חולשה,

❖ אין בושח בלהיות פגיע !

# חוסן בפני בושה

בושה היא התחושה או ההתנסות הכואבת באמונה שאנחנו פגומים ולכן לא ראויים לאהבה ולהשתייכות

איך לייצר חוסן ?

- ❖ אמפתיה
- ❖ אהבה עצמית
- ❖ נרמול
- ❖ להיפטר מרשימות "מי אנחנו אמורים להיות"
- ❖ לא לתת למושלם להיות אויבו של הטוב

# האומץ להיות פגיע

- ❖ תחושת השייכות
- ❖ תחושת הערך העצמי
- ❖ לא לתת לקולות רקע להפריע לך
- ❖ אכפת לי מה אומר האחר

# תובנות וכלים

ערכים ❖

הקשבה ❖

משוב חיובי ❖

לנצור כל רגע ❖

זה הרגע להתחיל להעז

תודה רבה על ההקשבה