

" האפשרות שהחלום יתגשם היא שעושה את החיים מעניינים " (פאולו קואלו)

פנאי המקצוע החדש של המאה ה-21

סיכום הרצאה מאת מאירה אור-לבן

המבוססת על מחקר של רוברט סטבינס פרופסור לסוציולוגיה וחוקר הפנאי החשוב בעולם

הגדרה: (ויקיפדיה)

פנאי - פרק זמן בו האדם אינו מחויב לפעול בדרך מסוימת ויכול לבחור מה ברצונו לעשות

הגדרה על פי רוברט סטבינס:

פנאי - פעילות שאנו בוחרים בזמן החופשי הגורמת לעונג ויוצרת איזון בין החיים לעבודה

פנאי מזדמן: פעילויות קצרות טווח שלא דורשות מיומנויות השקעה ומאמץ

פנאי רציני: פעילויות ארוכות טווח הדורשות מיומנויות השקעה ומאמץ

פנאי המבוסס על תכנית: פעילות חד פעמית המתוכננת בזמן מסוים עם התחלה וסיום

תחביב=פנאי=אושר לטווח ארוך!

- איך לתעל וליעל את הפנאי?
✓ חלוקה לסוגי פנאי: מזדמן, רציני, ועל פי תוכנית
- איך להיות מוגשמות ומסופקות
✓ לעסוק בפנאי רציני = תחביב
- איך להיטיב עם עצמנו לחיים איכותיים
✓ שינוי שפה - מחמ"ץ ל: מה אני רוצה? מה אני אוהבת? מה החלום שלי?
- איך להטמיע שעות פנאי ביום יום שלנו
✓ לזהות את סוג הפנאי שאנו נמצאות בו להתנסות ולבחור
- נקודת מבוט חדשה
✓ שינוי חשיבה, פרידה מהרגלים ישנים, שפה מקדמת
- איך עושים את זה?



ו...

מודעות

אָבֶל

זיהוי

והטמעה

איזון בין החיים לעבודה! החיים הטובים זו הדרך שלך!



מאירה אור-לבן
אימון נשי אישי באמצע החיים

לפודקאסט בנושא פנאי

לחצי פה

לבלוג החיים הטובים זו דרך חיים

לחצי פה

www.meira-or-lavan.co.il | meira@meira-or-lavan.co.il | 054-4765436

כל הזכויות שמורות למאירה אור-לבן - אין לצלם, להעתיק, לשכפל, להעביר, לפרסם, או להפיץ כל חלק מן החומר המוצג