



HILA OFER



לקום ולדבר

מיומנות משנת חיים

WWW.HILAOFER.CO.IL



HILA OFER

פחד קהל

הפחד הגדול ביותר של האנושות



כנראה
משקרים



מעידים שהם
סובלים מפחד קהל



HILA OFER



” לפי מחקרים, הפחד הכי גדול של בני האדם הוא **נאום פומבי**.

מספר שתיים הוא **מוות**.
מוות הוא מספר שתיים!
זה נשמע הגיוני?

זה אומר שהאדם הממוצע יעדיף
בהלוויה להיות בתוך ארון המתים
מאשר לשאת את ההספד.

“

ג'רי סיינפלד



HILA OFER

זה לא היה ככה מאז ומתמיד





HILA OFER

הסיפור שלו



HILA OFER





HILA OFER

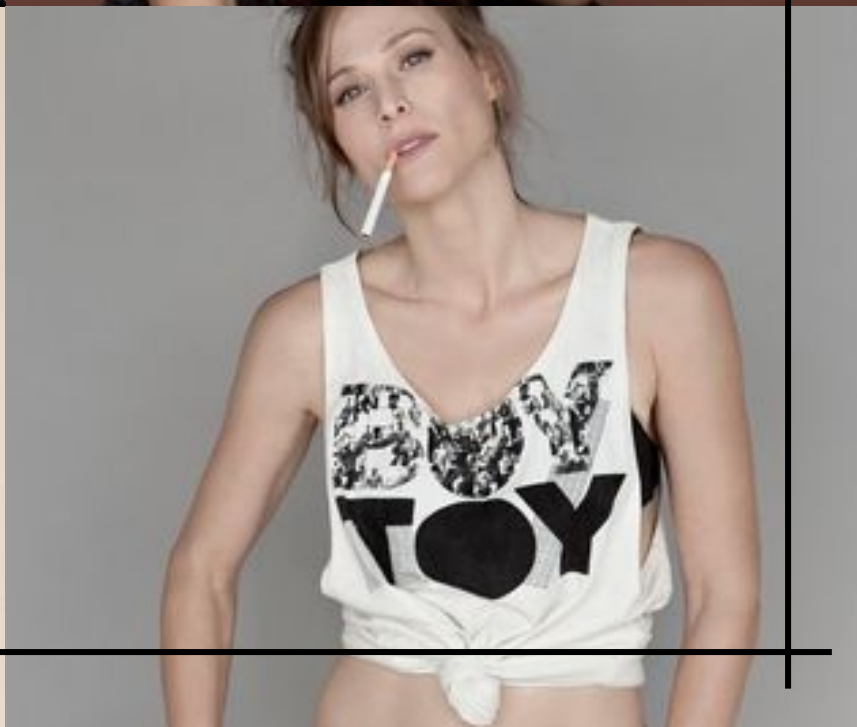
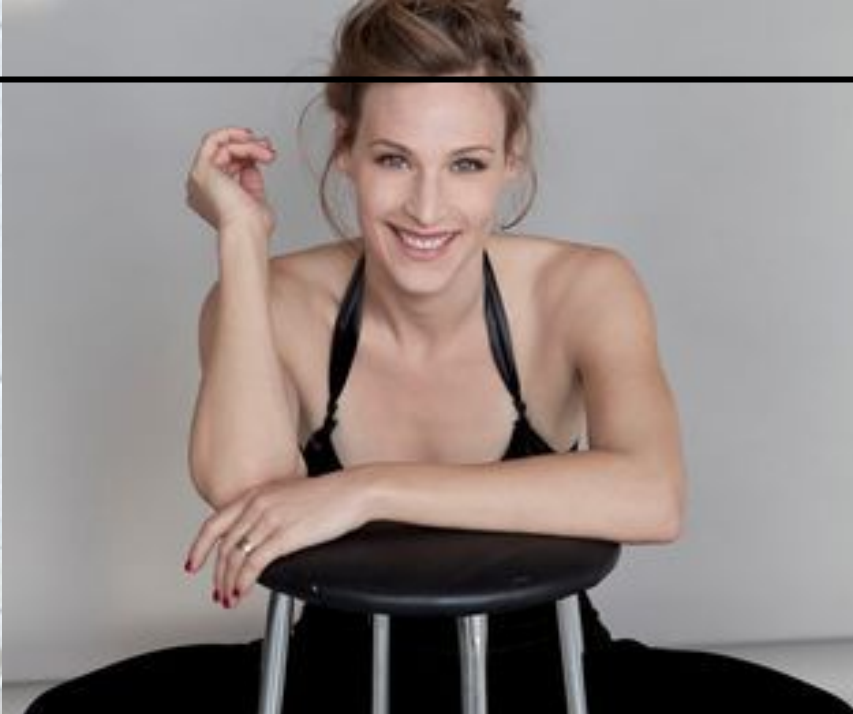


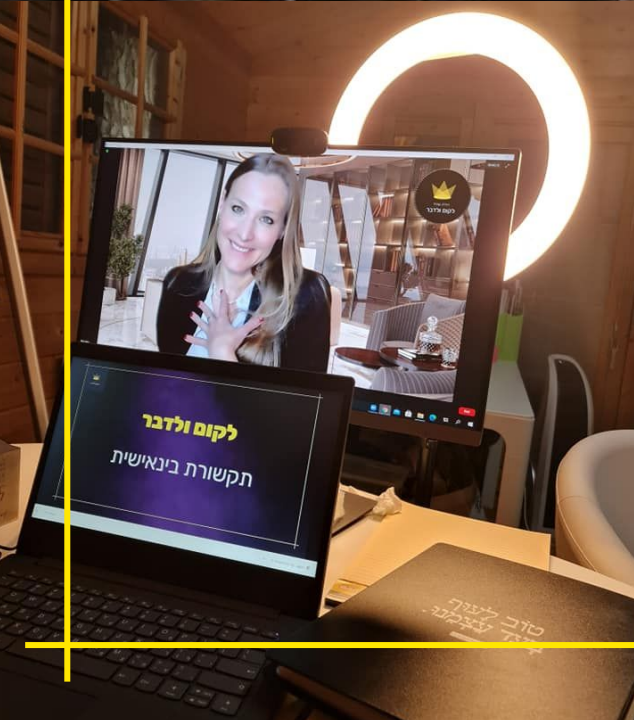
סצינה מתוך

"המפיקים"

בתפקיד אולה

בתיאטרון הקאמרי







HILA OFER

היה לי הכבוד לעבוד גם עם:





HILA OFER



מסע חיי הוא:

לאפשר לאנשים

לקום ולדבר

כדי להגשים

את עצמם



HILA OFER

האם העובדה
שחשפתי את עצמי
הורידה לכם ממני?



HILA OFER

” אנשים ישכחו את מה שאמרת,
אנשים ישכחו את מה שעשית

אך אנשים לעולם לא ישכחו
את איך שגרמת להם **להרגיש!** “

(מאיה דאנג'לו)



HILA OFER

אותנטיות



HILA OFER

איך מרגיש פחד קהל

דפיקות לב

רעידות

קול חלש

בחילות

נשימות מואצות

דמיון תסריטי

יובש בפה

הקאות

בילבול

אימה

עצבנות

קשיון שרירים

חנק

לחץ דם גבוה

הזעה

קצב לב מואץ



HILA OFER





HILA OFER

פחד אמיתי / פחד מדומה





HILA OFER

פרשנות

חוסמת

דיבור

פחד קהל = פרשנות שגויה לתחושה אמיתית



HILA OFER

חידה





HILA OFER

אפשר
להתמודד
עם זה





HILA OFER

כלים לבניהול פחד קהל

20%

חיצובי



80%

פנימי



HILA OFER

חמשת הפנים של פחד קהל



פחד מסמכות



חוסר בטחון וערך
עצמי נמוך



פחד מחשיפה



פחד מקבוצה
מוכרת או חדשה

מי אני בכלל?
אני לא מספיק
טוב/ה



פחד מכישלון



HILA OFER

ההחמצה

לבוא לידי ביטוי

לדבר בכנס

לגשת לראיון עבודה

לסחוף ולהשפיע

לעורר השראה

ליזום קשרים חדשים

לתת ערך

לקבל קידום

להעביר פרזנטציה

לקיים שיחות מורכבות
(העלאת שכר?)

להרגיש משמעותיים

להציע רעיונות חדשים

להניע לפעולה



HILA OFER

לא פאדיחה-הזדמנות!

אופן היישום

- מיומנות האילתור
- שינוי מחשבתי
- מנטורינג





HILA OFER

שיחה ולא הופעה

אופן היישום

- החלטה פנימית
- דיבור בגוף ראשון
- שפת גוף של שיחה





HILA OFER

מנטליות של נתינה

אופן היישום

- אנחנו באותו צד
- לזקק את הערך
- הודיה, אדיבות, אצילות
- הפוקוס עובר לקהל





HILA OFER

הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא
אנחנו חלשים מדי.

הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו
בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור.

זה האור שבנו לא האפלה שבתוכנו
שמפחיד אותנו יותר מכול.

אנחנו שואלים את עצמנו, איזה זכות יש
לי להיות

מבריק, יפהפה, מוכשר ואהוב?
למען האמת, איזה זכות יש לכם לא

להיות?
כשאתם בוחרים לשחק בקטן

אתם לא משרתים את העולם.

PHOTO BY MATTHEW ROLSTON

אין שום דבר נאור בצמצום האישיות
שלנו

כדי שאחרים לא ירגישו חסרי ביטחון.
נולדנו כדי לממש את הקסם

האלוהי הגלום בנו.
הוא לא גלום רק בחלק מאיתנו,

כל אחד מאתנו נושא את הקסם הזה
בתוכו.

כאשר אנחנו נותנים לאור הפנימי שלנו
לזרוח אנחנו

מעניקים, בלי מודע, רשות לאחרים
לעשות כמונו.

כשאנחנו משתחררים מהפחדים שלנו,
הנוכחות שלנו משחררת אחרים.

(מריאן ויליאמסון)





HILA OFER

לקום ולדבר
מיומנות משנת חיים

תודה רבה
הילה עופר
050-6689483
www.Hilaofer.co.il