

# K

KEREN  
ALOUF

INSPIRING  
PEOPLE



מרץ 2024

שנות  
שבוע  
האישה

בוטיק המרצות של קרן אלוף / 09.9559577

המרתמות  
הראות

לינור אברג'יל

מיכל פעילן

יעל אודם

עדי אלטשולר

יאנה דרום

ליטל לשם

קוקטית

נטלי ומורן

ד"ר מעיין בוימן משיטה

לינור אברג'יל

מרץ 2024

# המלחמה של לינור

לינור, זוכת תחרות מיס עולם בשנת 1988, מספרת את סיפור חייה מעורר ההשראה מילדה קטנה למשפחה טריפוליטאית בנתניה ועד הזכייה במיס עולם והדרך אותה עברה בעוז, עוד לפני עידן ה - me too.

מאז החלה המלחמה פועלת לינור רבות להגברת המודעות העולמית למעשים הנוראיים שנעשו כלפי נשים במלחמה.

לאחרונה שודר בערוץ 12 הסרט "המלחמה של לינור", המלווה את פעילותה תוך שייצגה את ישראל ונאמה נאום היסטורי ועוצר נשימה באו"ם במהלך הדיונים על זוועות השביעי לאוקטובר.

בהרצאתה עוסקת לינור באספקטים השונים של אלימות כנגד נשים ונותנת את הכוח לשמור על זכויות הנשים לחיות בבטחון.



צילום: עדי אורגני



מיכל פעילון

מרץ 2024

## משנות מציאות

המשחק השתנה והתקופה האחרונה מראה באופן מובהק כי נשים כאן כדי לשנות מציאות וכי יש להן תפקיד סופר דרמטי בהובלת החברה הישראלית ובהובלה בכלל.

מיכל פעילון אחת מהעיתונאיות המרגשות והאותנטיות של חדשות 12, מביאה את סיפורן של נשים מרתקות ומשמעותיות מתחומים שונים - חוקרת האלצהיימר שכולם זלזלו בה ועכשיו מועמדת לפרס נובל, לוחמות בעזה, צעירות שנלחמו בבג"צ והגר ברודץ שחזרה משבי חמאס - ודרךן משתפת בתובנות על העוצמות, היתרונות והיכולת להנהיג שינויים דרמטיים כמעט בכל תחום בחיים ומה המקום של כל אחת מאתנו בשינוי המציאות.

הרצאה פוקחת עיניים, עם הומור ואפילו עם שיעורי בית.



יעל אודם

מרץ 2024

# אלמנט ההשפעה

על הכח לשנות ולהשאיר חותם

לא כולם חולמים להיות מנהיגים גדולים, אבל רובינו כן רוצים להשפיע, להיות משמעותיים בסביבה שלנו וכל זה כרוך בכמה פעולות שאפשר לעשות כבר מחר בבוקר.

יעל, כתבת החינוך של חדשות 12 פוגשת את האנשים הכי יפים בחברה הישראלית, חלקם לקחו החלטה מודעת להנהיג ואחרים נקלעו לסיטואציה שהוציאה מהם את הטוב ביותר.

בהרצאתה היא מביאה כלים מופלאים ופשוטים שבהם אפשר להשתמש כדי להשפיע בקטן ובגדול.

**הרצאה אופטימית.**



# מחלום לשינוי מציאות

"ולקבֹוד הנְעֶרָה שְׂיוֹשֶׁבֶת עֲנָשׂוֹ בְּבֵית. שְׁמֶרְגִישָׁה אֶת הַלְהֶבֶה בּוֹעֶרֶת בְּלִבָּה וְיִוֹדַעַת עֵמוֹק בְּפָנִים, שֶׁאֵפְשֶׁר וְצָרִיךְ לְבְרוֹא מְצִיאוֹת אַחֲרֵת. אֶל תִּיתְנִי לְאֹפֵי אָדָם לְקַצֵּץ לָךְ אֶת הַכְּנָפִיִּים. אֲנִי מְבֹטִיחָה לָךְ - אֶת יְכוּלָּה" הַכּוֹל.

עדי אלטשולר, טקס המשואות 2020.

סיפורה האישי של עדי אלטשולר יזמת חברתית ומנהיגה פורצת דרך שמאז היותה נערה בת 16 הקימה מיזמים ששינו את החברה הישראלית - "כנפיים של קרמבו", "זיכרון בסלון" ו"בתי הספר המכילים" אשר בהם לומדים תלמידים עם ובלי צרכים מיוחדים ללא הפרדה, מתוך תפיסה שהמגוון האנושי הוא נכס ולא נטל.

בהרצאתה מעוררת ההשראה מספרת עדי איך היא לוקחת חלום והופכת אותו למציאות ואיך גם אתם יכולים.





יאנה דרום

מרץ 2024

# איך לגדל שמחת חיים

לשמוח זה לא מותרות, אפשר ללמוד את זה בכל גיל וטובה שעת קודם.

בהרצאה אנרגטית שבה לא תדעו אם קודם לצחוק או לבכות, יאנה משתפת בסיפורים מהחיים שגורמים לזוז בכיסא ולהרגיש שהחיים הם כאן ועכשיו והבחירה היא רק שלנו.

במפגש משוחרר, מצליחה יאנה לכבוש גם את אחרוני הציניים והמקטרים ובונה בכנות והומור את הדרך לבחור בחיים שמחים, גם כשהמציאות מתפרקת לרסיסים ומראה איך חול לזהט, 10 אצבעות ונוס קפה יכולים לעשות מהפכה של שמחה.

הרצאת חובה לכל מי שרוצה לגדל שמחת חיים.



ליטל לשם

מרץ 2024

# סיכונים מחושבים

לזוז מאזור הנוחות בדרך להגשמה אישית

רובנו נוטים לבלבל בין סיכונים להזדמנויות, נמנעים או דוחים החלטות שלא נוח לנו לקבל ומתמהמהים בשל ניתוח יתר או יצירת "תירוצים" לעצמנו.

ליטל לשם - יזמת סדרתית ויועצת לתאגידיים בתחומי ביטחון - תציג את ההבנה שדווקא הבחירות הנוחות אינן בהכרח הבחירות הנכונות לנו ותעלה דוגמאות מחיי היום-יום שבהן הנוחות יכולה להיות מטעה ותעודד לקחת סיכונים מחושבים שיכולים להוביל להצלחות גדולות ולהביא את הפוטנציאל האישי של כל אחד לידי ביטוי מלא יותר.

בהרצאה אינטראקטיבית ודינאמית נדבר על הדילמות היומיומיות שלא מרבים לדבר עליהן ועל איך לזהות את ההזדמנויות שאנחנו פוגשים בדרך ולצמוח.



שירה ברזילי

מרץ 2024

# The art of letting go

## סיפור ההצלחה הבינלאומי של "קוקטית"

שירה ברזילי הפועלת תחת השם "קוקטית" היא אמנית שזוכה להכרה בינלאומית וגופים כמו Zara קרטייה H&M ורוברטו קוואלי יצרו אתה שיתופי פעולה.

כיום, היצירות שלה נמכרות בכל העולם. אבל לא תמיד היא היתה "קוקטית". תוך כדי שיתוף הסיפור האישי שלה והדגמה בלייב על הבמה של יצירה באייפד או בתוך חלל דיגיטלי של משקפי VR מראה שירה איך מוצאים את הקול הפנימי שמסייע לנו להיות יצירתיים, איך מתעלים מעל שיפוטיות עצמית המשתקת את תהליך היצירה ואיך כל זה משפיע לנו על החיים?

הרצאה מצוינת, מעוררת ופותחת מחשבה, הנוגעת בהצלחה בינלאומית לצד החשיבות של פשטות, יצירתיות, שחרור וביטוי עצמי.





# נטלי זהר מורן רוזנבאום

מרץ 2024



## נשים יוצרות עתיד

כשחדשנות וטכנולוגיה מייצרות אינסוף הזדמנויות

איך קיבלה אישה בלי ניסיון באופנה הזדמנות לייצר ליין משלה באחד ממותגי האופנה הגדולים בעולם? ואיך עיצבה נערה מתבגרת מטקסט את רכב העתיד של אלפא רומיאו?

הבינה מלאכותית, גיימינג, משפיעני AI, והופעות וירטואליות מטריפים את העולם, ומייצרים הזדמנויות חדשות שמעולם לא היו קיימות עבורנו ולפרוץ את כל הגבולות.

בהרצאה קצבית, עתידנית, מלאה בחדשנות שמעיפה את המחשבה נראה איך אפשר לקחת את הרעיונות והטרנדים הכי חמים בעולם לחיי היום יום שלנו ואיך אנחנו הנשים נמשיך גם השנה לכבוש את העולם.

שוות  
שבוע  
האישה

ד"ר מעיין בוימן משייטה

מרץ 2024

## אושר הלכה למעשה

אושר הוא ככל הנראה המטרה המרכזית של כולנו.

אנחנו משקיעים את רוב זמננו לעשות את מה שלהערכתנו יהפוך אותנו למאושרים יותר. אבל מסתבר, שלפעמים ובטח בתקופות של קושי, המרדף אחר האושר דווקא מרחיק אותנו מאתנו.

אז מה בכל זאת אפשר לעשות כדי להשיג את היעד הנכסף והחמקמק הזה? איך בכל זאת ניתן לשמור על חוסן גם בימים קשים? איך להרגיע את הגוף והנפש, גם בקרב ילדים? ומה יש לתחום המחקר של הפסיכולוגיה החיובית, או "מדעי האושר", לספר לנו עליו?

בהרצאה נבין מהם הגורמים המשפיעים על האושר, ונכיר כלים פרקטיים מבוססי מחקר שיעזרו לנו להיות מאושרים יותר.

