הרצאה על תסמונת המתחזה וערך עצמי



ד"ר שני וידרגורן, פסיכולוגית קלינית מומחית. שלוש גרסאות, אותה ליבה.

התחושה שיום אחד יגלו שההצלחה הייתה במקרה מלווה הרבה אנשים מוכשרים, מהכיתה ועד העבודה, ועוד הצלחה לא מרגיעה אותה. ההרצאה עוקבת אחרי המעגל שמחזיק את התחושה ואחרי מה שהופך אותה לסוד שמור, והיא נשענת על מחקר ואומרת מה ממצא ומה תצפית מהקליניקה. החלק הכי חשוב בהרצאה הוא העצות המעשיות: מה אפשר לעשות ביום יום, ואיך לעזור לעצמנו ולאחרים. בלי הבטחות סרק, ומתוך שינוי של נקודת המבט.

מה כוללת ההרצאה

מעגל ההתחזות. איך התחושה תוארה לראשונה ב-1978, ולמה היא מחזיקה את עצמה גם אחרי כל הצלחה.

כשהכול בא בקלות. למה דווקא מי שהכול בא להם בקלות בגיל צעיר מתחילים לפקפק בעצמם.

הבית, הכיתה או הסביבה שנמצאים בה. חום שמורגש כתלוי בהצלחה, והמסרים שאנחנו מקבלים גם כשהם נאמרים מתוך אהבה או רצון לשבח.

מה בכל זאת עוזר. רשימת כלים, טכניקות ורעיונות לשיפור, מהרגע שההרצאה הסתיימה.

סיכום ושאלות. החלק הכי אינטראקטיבי, שבו הקהל משתף והמרצה עוזרת. וגם הכי כיפי.

שלוש גרסאות

עבדתי קשה, היה לי מזל: תחושת המתחזה בקריירה
למה קידום לא מרגיע, ולמה מבחוץ הספק עשוי להיראות כמו חריצות או חבלה עצמית. נדבר על המחקר והתחושות, ומה קורה כשהרף נשאר גבוה, המחיר של טעות יורד.
למשאבי אנוש ורווחת עובדים, ולרשתות מקצועיות של נשים או מעורבות.

ילדה חכמה, אישה שמפקפקת: תחושת המתחזה בבית
איך נכון לנו להגיב כשהילדים מביאים 100 עגול ואיך זה קשור ל"אני חייבת", ומה עובר מדור לדור בלי כוונה. ההורות חשובה, והיא גם לא כל הסיפור.
לקהילות נשים, לוועדי הורים ולקהילות הורים.

מאה, ועדיין לא מספיק: תחושת המתחזה בכיתת המחוננים
איך כל מבחן נהיה משאל עם על "אני חכמה", ולמה המאמץ הראשון נראה כמו כישלון. על בנות שקטות עם ציונים גבוהים, שלא תמיד מגיעות לאבחון קשב, ועל אווירה בתוך "בריכה גדולה" שכולם בה מעולים.
ליועצות ויועצים חינוכיים, לצוותי הוראה ולתוכניות מחוננים ומצטיינים.

מתכונת

משך: שעה, ועוד זמן לשאלות.

איפה: בזום, באולם, היברידי או בכל פלטפורמה מקוונת.

הקלטה: אפשר, לשימוש פנימי ולזמן מוגבל, בתיאום מראש.

שפה: עברית או אנגלית.

טכני: מקרן ומסך. בזום, שיתוף מסך.

מה להביא: אין צורך להביא דבר.

★ בתיאום מראש אפשר לחלק בהרצאה חוברת לעבודה עצמית, בסגנון סדנאי.

"ההרצאה בנושא תסמונת המתחזה וערך עצמי בקרב נשים ונערות מחוננות שברה שיאי הרשמה ונוכחות בקהילה שלנו והייתה הצלחה מסחררת!"

ד"ר גילה מנביץ' מלול, יועצת חינוכית, קהילת "עושות שכל"

על המרצה

ד"ר שני וידרגורן היא פסיכולוגית קלינית מומחית, בעלת דוקטורט בפסיכולוגיה מאוניברסיטת חיפה ופוסט-דוקטורט במרכז גונדה לחקר המוח בבר-אילן, ועובדת עם ילדים, נוער ומבוגרים בקליניקה פרטית מאז 2016. היא מרצה על תסמונת המתחזה לקהלים שונים מאז 2023, מתראיינת לפודקאסטים ומעלה מודעות לנושא, מתוך אמונה ותשוקה לנושא הערך העצמי, כמוביל לאיכות חיים נפשית.

לתיאום הרצאה: shaniw.com/he · shani.waidergoren@gmail.com

לדף ההרצאה ולשתי שיחות פודקאסט

למארגנים: חומרים מוכנים

שם לאירוע, שתי הודעות ותמונה, להעתקה כמו שהם או בהתאמה לקהל.

שם לאירוע

לעבודה ולארגונים

עבדתי קשה, היה לי מזל

על תחושת המתחזה בעבודה, ועל הצלחה שלא נספרת

לנשים ולהורים

ילדה חכמה, אישה שמפקפקת

על תסמונת המתחזה, על ערך עצמי ועל מה שעובר מדור לדור

לצוותי חינוך

מאה, ועדיין לא מספיק

ספק עצמי ותחושת מתחזה בכיתת המחוננים

הודעה קצרה, לווטסאפ

הרצאה על תסמונת המתחזה וערך עצמי, עם ד"ר שני וידרגורן, פסיכולוגית קלינית מומחית.
התחושה שיום אחד יגלו שההצלחה הייתה במקרה מוכרת להרבה אנשים מוכשרים, ועוד הצלחה לא מרגיעה אותה. שעה על המקום שממנו היא מגיעה ועל מה שאפשר לעשות איתה ביום יום, ועוד זמן לשאלות.

הודעה ארוכה, לניוזלטר או לדף האירוע

מה קורה לאנשים שהצלחה הגיעה אליהם מוקדם, ובקלות? לפעמים דווקא אצלם נולדת התחושה שיום אחד יגלו: שההצלחה הייתה מזל, עיתוי, או רק עבודה קשה, ושבעצם היא לא נחשבת. ב-1978 תיארו אותה לראשונה קלאנס קלאנס ואימס, וקראו לה תופעה ולא תסמונת. היום היא מוכרת בשם תסמונת המתחזה.

ד"ר שני וידרגורן, פסיכולוגית קלינית מומחית, תדבר על המעגל שמחזיק את התחושה גם אחרי כל הצלחה, על המסרים שאנחנו מקבלים בבית, בכיתה ובעבודה, ועל ערך עצמי שתלוי בהצלחה הבאה. ההרצאה נשענת על מחקר, ואומרת מה ממצא ומה תצפית מהקליניקה. החלק הכי חשוב בה הוא עצות מעשיות: מה אפשר לעשות ביום יום, ואיך לעזור לעצמנו ולאחרים, בלי הבטחות סרק. ויש בה מקום גם למי שמזהה את התחושה אצל ילד, אצל בן או בת זוג, או אצל מי שעובדים לצידם.

שעה, ועוד זמן לשאלות ולשיחה.



תמונה לפרסום, באיכות גבוהה:

shaniw.com/files/shani-waidergoren-photo.jpg

לפני הפרסום, אשמח לראות את ההודעה הסופית.