

# אושר במחצית השנייה של החיים

## הרצאה מרתקת על החיים בבגרות המאוחרת

תקופת המחצית השנייה של החיים זוכה בשנים האחרונות לעניין רב מצד תיאורטיקנים וחוקרים מתחום הפסיכולוגיה בכלל, והפסיכולוגיה החיובית בפרט. עם התארכות תוחלת החיים והשיפור באיכות החיים בגילאים המבוגרים, עולה השאלה כיצד ניתן לנהל חיים מלאים, מספקים ובעלי ערך ומשמעות בבגרות המאוחרת. ההרצאה תעסוק בתיאוריות ובמודלים הנוגעים לאושר במחצית השנייה של החיים, כולל תרגול של כלים יישומיים, תוך נסיון לענות על השאלה "איך נסיף חיים לשנים, ולא רק שנים לחיים".



"When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down 'happy'. They told me I didn't understand the assignment, and I told them they didn't understand life."

- John Lennon

**על המרצה:** ד"ר אלעד ליבנה, פסיכולוג קליני מומחה ומדריך, עובד בקליניקה פרטית בנס ציונה ובמרכז "הדספייס" בת-ים. בעל דוקטורט מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן. מרצה בביה"ס לפסיכולוגיה במכללה למנהל. מנהל שותף, "מכון גל לפסיכותרפיה ויעוץ ממוקד". בעל נסיון רב בטיפול באוכלוסייה המבוגרת.

