

## 1 במחיצתם של גדולי ישראל הנהגות, תובנות ודרכי חיים

**הרב מנחם בורשטיין**  
ראש מכון פוע"ה

במסגרת עיסוקו במכון פוע"ה זכה ראש המכון הרב מנחם בורשטיין להפיגש רבות עם גדולי תורה מכל החוגים וללמוד מתורתם, מהנהגותיהם ומהדרכתם. בשיעור ישתף הרב בדרכי חיים שלמד מהם.

## 2 שיח זוגי מקרב ומגשר

**הרב אליקים לבנון**

הרב הפוסק של מכון בנין שלם, רב הישוב אלון מורה ורב אזור השומרון חיי היום-יום מעמידים אותנו לעתים בפני מתחים וכעסים המעכירים את האווירה בביתנו. הריחוק קשה ומזיק. נלמד את עצמנו כיצד לנתב את ההרגשות והמחשבות ולבנות בית של שמחה ואהבה.

## 3 קדושה ושמחה בקשר הזוגי

**הרב יהושע שפירא**  
ראש ישיבת רמת גן

התורה מורה לנו שיש לקשר בין איש לאישה הוא מכון להשראת שכינה, והחזון מבטא את קשר הנישואין במילה - מקודשת. יחד עם זאת התורה מלמדת צניעות, טהרה וזהירות יתרה באותו הקשר. בשיעור נלמד איך מאירה התורה את דרכנו בהדרכה כפולה: בשמחה ובטהרה, בחיוניות ובצניעות.

## 4 כלים מעשיים לשמחה אמיתית

**הרב עופר גיסין**

'נקודה טובה', ברסלב תל אביב. מנהל מיוס 'ליבא' ומרכז 'מענה' בשיעור נרכוש כלים מתורתו העמוקה של רבי נחמן מברסלב לשמחה אמיתית, מתקיימת ורציפה, וכיצד אפשר באמצעותה לשפר את הקשרים בבית ובזוגיות.

## 5 חובות הלב עם רעייתך שכלול הקשר הרגשי | סדנה

**מרדכי שדה**

מאמן אישי, מנחה ומטפל בשיטת גשטלט בסדנה נדבר על פיתוח האינטליגנציה הרגשית בזוגיות, וכיצד עוברים לחשוב בשניים - בדרכי כבוד ואהבה.

## 6 דיאלוגים מחיי המשפחה קטעי הצגה ושיח

**הרב חגי לובר**

מנהל תאטרון 'אספקלריא' הרב חגי לובר, שחקן ומנהל תאטרון 'אספקלריא', יציג מונולוגים ודיאלוגים מתוך הצגות העוסקות בחינוך ויחסי הורים ומתבגרים, בליווי תובנות חינוכיות ומעשיות להתמודדות במצבים שגרתיים ומורכבים.

## 7 גבולות הנתינה במשפחה

**הרב יהושע שפירא**

ראש ישיבת רמת גן יסוד הנתינה מקדם כל קשר בין-אישי ובמיוחד את הקשר הזוגי וההורי. נתינה שלא בגבולות הנכונים עלולה להביא לתחושת מחיקה בקשר. בשיעור נלמד כיצד לזהות את הגבולות וכיצד לתת בצורה הטובה ביותר.

## 8 תקשורת עם הבן המתבגר עקרונות והדרכה מעשית

**הרב אסף נאומבורג**

ראש ישיבת נווה גיל ההתבגרות הוא גיל שבו התקשורת עם המתבגרים חיונית ומכריעה. בשיעור נלמד כיצד לפתח ערוצי תקשורת אלו, על אילו עקרונות כדאי לשמור ומהם הכלים המעשיים העומדים לרשותנו.

## 9 חביבה עליו כשעת כניסתה לחופה

**הרב אוהד תירוש**

ראש הישיבה לבוגרי צבא בעלי, מראשי מכון בנין שלם ביום הטבילה האישה עסוקה בהכנות רבות לקראת המקווה. מה תפקידו של הבעל ביום זה? מה ההכנות הנדרשות ממנו, וכיצד לארגן את היום שלפני ליל הטבילה?

## 10 פערים רוחניים בזוגיות

**הרב ערן טמיר**

ר"מ במכון מאיר ומרצה במכללות לבנות עם השנים עלולים להיווצר לעתים פערים רוחניים בין בני הזוג, חלקם משחיקה, חלקם מעבודה או לימודים במקומות לא דתיים וכדומה. נלמד כיצד להתמודד עם פערים רוחניים אלו ולגשר עליהם.

## 11 לנוכח אשתו מימד הסוד בקשר הזוגי

**הרב אייל ורד**

רב קהילה בפתח תקווה ור"מ במכון מאיר על כיסוי וגילוי, בחירה ותפילה. מערכת היחסים של יצחק ורבקה עטופה סוד וכיסוי, אך מבט מעמיק לתוכה מגלה לנו יסודות חשובים במבנה הזוגי הישראלי, ובבניית קשר זוגי עמוק ואמיתי.

## 12 על מה נדבר עם הבן המתבגר? \*

**הרב אלי שיינפלד**

ר"מ בישיבת חורב הבן המתבגר חווה שינויים רבים וכללם שינויים פיזיולוגיים. מה תפקיד ההורים נוכח התבגרותו? על מה נדבר עמו, מתי וכיצד? בשיעור נלמד על מאפייני גיל ההתבגרות, על מה מומלץ לדבר וכיצד, בדגש על ענייני היצר. יינתנו עקרונות כלליים וכלים מעשיים לשיח עם הבן. (מומלץ לשמוע את שיעור 8 כבסיס לשיעור זה)

## 13 איך לקרב את אשתי אלי? | סדנה

**ד"ר יונתן סגל**

מנחה סדנאות וזוגות בשיטת אימגו בסדנה נלמד כיצד לגרום לאשתך לא רק לקבל אותך כפי שאתה, אלא אף להעריך ולהאזין את תכונותיך, וממילא גם אותך. נלמד כיצד תוכל לקחת יוזמה על הדיבור ביניכם, ולהביע את עצמך בדרך שתביא להקשבה והבנה פנימית מצד אשתך.

## 14 פנים אל מול פנים | תובנות וכלים ליצירת מרחב זוגי משותף

**אילן יפרח**

יועץ זוגי ומנחה סדנאות בהשראת שיטת אימגו נכיר את המרחב הזוגי ואת האיכויות המרכיבות אותו, נלמד על חמש שפות של אהבה שדרכן ניתן להעצים ולמלא את הקשר, ונלמד כיצד מתמודדים עם הפערים בשפות האהבה השונות שלנו.

## 15 האיזון הנכון בין שיטות חינוך לאופיו המיוחד של הילד

**הרב עמוס נתנאל**

מרצה בכיר בנושא חינוך ילדים ישנם עקרונות חינוך טובים ונכונים שלכאורה מתאימים לכל הילדים. אולם לכל ילד יש את האופי המיוחד לו. האם נכון ליישם את אותם עקרונות על כל ילד? איך אדע למה הילד שלי זקוק? מהי הדרך המיטבית לשלב בין אופיו לבין עקרונות החינוך? בשיעור נבחן גם עד כמה ההורה יכול להשפיע ומתי יש לילד בחירה ואמירה משלו.

## 16 "להאריך את הפתיל" ניצחון על הכעס במשפחה

**הרב ליאור אנגלמן**

ראש בית המדרש הקהילתי בכפר סבא דמיינו לרגע משפחה שאין בה כעס. יש אכפתיות, אכזבות ואפילו ויכוחים, ובכל זאת

לא "מתפוצצים" זה על זה, לא מטיחים מילים קשות ואחר כך מחפשים לשווא להחזיר את הגלגל לאחור. נשמע חלומי, אבל אפשר ליישם חלק מזה גם בבית שלנו. בשיעור נתבונן על הכעסים בזוגיות ובחינוך הילדים, ועל האפשרות האחרת.

## 17 איך להוציא את הילד מהמסך?

**ד"ר תמיר ליאון**

חוקר תרבות בני נוער ככל שההפכה הדיגיטלית מתקדמת, היכולת החברתית והתקשורתית יורדת, וילדינו נחשפים לסיכונים כגון אלכוהול, אלימות, דיכאון ובדידות ועוד. בשיעור נלמד כיצד לטפח את האינטליגנציה החברתית בדור המסכים ולהגיע לקשרים חברתיים איכותיים על ידי מציאת הפתרונות המתאימים לכך בכל משפחה.

## 18 לחיות ביחד עם הפרעות הקשב | סדנה

**צביקה מור**

מאמן בכיר MCIL מומחה באימון ADHD זוגות רבים מתמודדים עם הפרעות הקשב לא רק כהורים אלא גם כבני זוג. הפרעת הקשב חודרת לכל תחומי החיים הבוגרים: הבית, גידול הילדים, העבודה והזוגיות. בסדנה נלמד להכיר את הפרעת הקשב מזווית שונה ונקבל כלים לחיות ביחד כזוג, עם הפרעות הקשב.

## 19 בלי הערכה אין משפחה

**הרב אוהד תירוש**

ראש הישיבה לבוגרי צבא בעלי, מראשי מכון בנין שלם בשיעור נלמד על הכוח הבונה של ההערכה והפרגון, ועל ההרס לזוגיות וילידים הטמון בזלזול או באי-הערכה כלפי אשתך.

## 20 להרגיש "שכינה ביניהם" גם כשיש ויכוחים

**הרב שמואל אליהו**  
רב העיר צפת

לעתים ויכוחים או קונפליקטים בין בני הזוג עלולים להשיח את הניצוץ הזוגי וה"שכינה ביניהם". בשיעור נלמד כיצד לא לוותר על ניצוץ זה, וכיצד להרגיש תמיד את השכינה שורה על הבית.

## 21 דע מה שתשיב לילדיך כיצד לענות לילדינו הבוגרים על שאלות אמוניות

**הרב ראובן פיינמן**  
ר"מ בישיבת היכל אליהו

איך להוכיח שכלית-רציונאלית את קיום הבורא ואת מתן תורה. השיעור יתנהל בצורה של דו-שיח ויאפשר שאילת שאלות והעלאת קושיות.

## 22 "תאמין שיכולים לתקן" משפחתיות בעידן המודרני

**הרב מיכיל יוספי**

מלמד חשיבה הכרתית וחסידיות שייכות, חמלה, אהבה, זמרה ויצירתיות - כל הטוב אליו נפש האדם נקוקה ומייחלת. בכוחנו לתקן ולגלות את האוצר אצלנו ממש בתא המשפחתי, המתגלה כמרחב מאפשר שפע.

## 23 לגולו של ניגון | מהחסידיים לחלוצים ושוב לחסידיים | מופע מוזיקלי

**חיליק פרנק ולהקת הלב והמעין**

במופע יעלו ניגונים שנוגנו בחצרות החסידיים באירופה, עלו לארץ יחד עם החלוצים והפכו לשירי מולדת, וכיום הם מושרים בפי כל.