

הריצה כבסיס לאופטימיות ויצירתיות

מרצה: ד"ר ירדן קדר

יום רביעי | 14.7.2021 | 20:00

מחקרים מדעיים מראים שריצה על בסיס קבוע תורמת מאוד ל"ניקוי רעלים" נפשיים, ומגבירה בקרבנו את האופטימיות, תחושת המסוגלות, רמת האנרגיה, הרצון לעבוד עם אנשים ולהיות בקרבם, והיצירתיות.

ד"ר ירדן קדר, הינו דוקטור בפסיכולוגיה התפתחותית מטעם אוניברסיטת קורנל (ארה"ב), חוקר ומרצה בתחום התפתחות השפה והחשיבה בגיל הרך, ראש החוג לחינוך לגיל הרך במכללה האקדמית בית ברל. רץ כ-13 מרתונים בישראל ובעולם, סיים בהצלחה תחרות איש ברזל (Ironman), מייסד ומוביל של קבוצת הריצה של המכללה האקדמית בית ברל.