

קורס: מיינדפולנס וניהול עצמי לעובדים ומנהלים

העולם הארגוני המודרני מתאפיין בעומס תמידי, קצב גבוה וריבוי לחצים. כדי להצליח ולשמור על בריאות נפשית ותפקוד מיטבי לאורך זמן, נדרשים כלים פרקטיים לניהול עצמי, וויסות רגשי ושמירה על מיקוד.

קורס זה מציע גישה מעשית למיינדפולנס ככלי לפיתוח נוכחות, הפחתת שחיקה, הגברת ריכוז, חיזוק חוסן אישי וחיבור מחדש בין גוף, נפש ותפוקה. הקורס מתאים לארגונים הרוצים לחזק את האנרגיה, היציבות והאיזון בקרב עובדים ומנהלים כאחד.

קהל יעד

עובדים, מנהלים, אנשי משאבי אנוש, מדריכים ומובילי צוותים בכל דרג המעוניינים לשפר את איכות החיים והתפקוד האישי-מקצועי.

סילבוס הקורס – 4 מפגשים (5 שעות אקדמיות כל מפגש)

מפגש 1: יסודות המיינדפולנס והקשר לניהול עצמי

- מהו מיינדפולנס וכיצד הוא פועל ברמה המוחית והרגשית
- הקשר בין תשומת לב, ביצועים, ויסות רגשי וחוסן
- הכרות עם טכניקות בסיסיות: נשימה מודעת, סריקת גוף, התבוננות לא שיפוטית
- ניהול עצמי בעידן של הסחות דעת מתמשכות
- תרגול: נוכחות בגוף – חזרה לרגע הזה ככלי להתמודדות עם עומס

מפגש 2: הפחתת שחיקה והגברת מיקוד

- זיהוי מוקדי עומס ושחיקה בסביבה מקצועית
- מיינדפולנס ככלי להתמודדות עם סטרס מתמשך
- הקשר בין מודעות למיקוד – איך מחזירים שליטה על סדר היום
- הפסקות מודעות, מיקרו-רגעים של רוגע וההשפעה המצטברת שלהם
- תרגול: תרגילי רגיעה קצרים לשימוש בעבודה

מפגש 3: חיבור בין גוף, נפש ותפקוד מקצועי

- גוף כבסיס לעוגן רגשי: מה אנחנו מפספסים כשאנחנו "בראש"
- עייפות רגשית ופיזית – כלים לוויסות ולשחרור
- תנועה, נשימה ונוכחות – חיבור פשוט שמייצר שינוי משמעותי

BlueTech

we create new talents



- תרגול: חיבור גופני-רגשי דרך תנועה מודעת ודמיון מודרך

מפגש 4: בניית שגרה מנטלית בארגון ובעבודה האישית

- כיצד יוצרים שגרות מנטליות שמתחברות לל"ז היומי

- כלים לשילוב מיינדפולנס בתרבות ארגונית: שיח, פגישות, קבלת החלטות

- גיבוש תוכנית אישית להמשך תרגול ושימור אפקטיביות

- תרגול מסכם: חזון אישי להתנהלות נוכחת ומאוזנת

