



קורס: פיתוח חוסן אישי וארגוני בתנאי אי-ודאות



שינויים מהירים, לחצים מתמשכים וחוסר ודאות הפכו לחלק בלתי נפרד מהשגרה הארגונית. דווקא בתקופות כאלה, החוסן – האישי והארגוני – הוא זה שמבדיל בין ארגונים ששורדים לאלה שמתפתחים.

קורס זה מעניק למנהלים ולעובדים כלים מעשיים לפיתוח חוסן פנימי, התמודדות עם עומס רגשי, קבלת החלטות בתנאים משתנים ובניית תרבות ארגונית איתנה שמסוגלת להתגמש, לשמר מוטיבציה ולפעול ביציבות גם מול אתגרים מתמשכים.

קהל יעד

עובדים, מנהלים, אנשי הדרכה ומשאבי אנוש, צוותי פיתוח ארגוני ומובילים בתהליכי שינוי.

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

מפגש 1: מהו חוסן – מבט אישי וארגוני

- הגדרה ופרשנות: מהו חוסן נפשי, אישי וארגוני
- שלושת ממדי החוסן: מנטלי, רגשי ותפקודי
- איך אי-ודאות משפיעה על אנשים וארגונים
- זיהוי דפוסים אישיים בהתמודדות עם שינוי
- תרגול: מיפוי אישי של מקורות חוזק וחולשה

מפגש 2: בניית חוסן אישי בעידן משתנה

- טכניקות לוויסות רגשי והתמודדות עם מתח מתמשך
- כלים לניהול עצמי בסביבה לא צפויה
- חשיבה גמישה מול חשיבה מקובעת – מעבר מאיום לאתגר
- חיזוק תחושת מסוגלות ושליטה פנימית
- תרגול: בניית "ערכת חוסן" אישית

מפגש 3: חוסן צוותי וארגוני

- מאפייני צוות עמיד ומקדם שינוי

- יצירת אמון, שייכות ושיח פתוח בתוך חוסר ודאות
- שגרות עבודה מייצבות וחיזוק תרבות של גמישות
- ניהול צוותים בתנאי עומס ושחיקה
- תרגול: בניית שגרות חוסן בצוות / במחלקה

מפגש 4: מנהיגות מחזקת ויצירת תשתית לצמיחה

- תפקיד המנהל כמקור לחוסן ולאיזון
- מודלים להובלת עובדים בתקופות משבר
- איך מחברים בין חוסן, מוטיבציה וצמיחה
- מתכנן תגובה לניהול יזום: בניית תוכנית פעולה להמשך
- תרגול מסכם: גיבוש תוכנית חוסן אישית וארגונית