



סדנת "שחיקה היא לא גזירת גורל"

האם קורה לך שאת מרגישה שחוקה?

שחיקה היא מצב של עייפות, קושי נפשי וגופני, העדר מוטיבציה וחוסר אכפתיות. אנשים במצב של שחיקה לא מרגישים אפשרות לשנות, או שיש תקווה לעתיד טוב יותר.

שחיקה עלולה להיגרם מלחץ, עומס של עבודה רבה מידי בזמן מועט מידי, חוויה של יחס שלילי מצד המנהלים, כשמוטלת עלינו אחריות או סמכות כבדה מידי, ואף מעבודה חד גונית ומשעממת או חוסר מיצוי עצמי.

יחד עם זאת, שחיקה איננה מחויבת המציאות ובידנו האפשרות לקדם את החוסן האישי שלנו ולשפר משמעותית את איכות חיינו.

עמותת נטע – המרכז לפיתוח קריירה, החברה הכלכלית לפיתוח עמק חפר והיחידה לקידום שוויון מגדרי במרחב הכפרי מזמינים אותך לסדנה "התמודדות אפקטיבית עם לחץ ושחיקה". הסדנה תאפשר למשתתפות לרכוש כלים לאיתור מצבי לחץ ושחיקה עוד בהתהוותם ותקנה ידע וכלים פרקטיים להתמודדות עימם על מנת להפחיתם ולשפר את איכות החיים.

מנתח הסדנה: טל בר, יועצת ארגונית ומאמנת אישית להפחתת לחצים ושחיקה.

B.A. בפסיכולוגיה וסוציולוגיה (אוניברסיטת תל-אביב), M.A. בהתנהגות ארגונית (ביה"ס למנהל עסקים, אוניברסיטת תל-אביב), בוגרת לימודי הנחיית קבוצות דינאמיות (ביה"ס לעבודה סוציאלית אוניברסיטת ת"א), לימודי אימון (ביה"ס לאימון Emotion) ומדריכת מדיטציה מוסמכת.

כיום מתמקדת בתחום של ניהול סטרים, הפחתת שחיקה והגברת אפקטיביות ורווחת חיים, תוך שימוש במגוון כלים ופרקטיקות יישומיות. מלווה אנשים וארגונים בתהליכי שינוי מעל עשרים שנה.

מבנה הסדנה: הסדנה כוללת מפגש קבוצתי אחד, בן 3 שעות ויכלול עד 20 משתתפות.

מועד: הסדנה תתקיים ביום שלישי, ה-12/2/19 בין השעות 18:30-21:30.

תכני הסדנה:

מס'	נושא	פירוט
1.	לחץ ושחיקה - כיצד נדע איך לזהותם?	מהו סטרים ומהי שחיקה ומהם הנזקים שהם גורמים? מתי לחץ מוביל לשחיקה? איך נזהה את סימני השחיקה?
2.	עקרונות מפתח להתמודדות עם לחץ ושחיקה	לקחת אחריות - על מה כניש לנו שליטה והשפעה בחיינו? מה פחות. כיצד נעבור לתפקיד הנהגת של רכבת החיים.
3.	בניית חוסן אישי	מהו חוסן? 6 רכיבי החוסן. מודל ה-ABC – יישום החוסן בחיים האישיים.
4.	מפת הדרכים שלי	אילו כלים אני לוקחת כבר היום לחיי האישיים, בדרך ליצירת מציאות אישית טובה יותר עבורי?

• פתיחת הסדנה מותנית במינימום משתתפות.

• עלות הסדנה:

160 ₪ עבור תושבות עמק חפר

180 ₪ עבור תושבות הקיבוצים והמושבים, מחוץ לתחומי עמק חפר

200 ₪ עבור נשים שאינן נכללות באחת הקטגוריות לעיל

(תנאי תשלום: עד 3 תשלומים, ללא ריבית וללא הצמדה).

להבטחת מקומך בקורס: 03-9400444 / netta@netta.org.il

עמותת נטע - המרכז לפיתוח קריירה

טלפון: 03-9400444; פקס: 03-9400222; www.netta.org.il