



Zinquo  
Gestion MDS  
The IL Values Center



## פיתוח חוסן לניהול לחצים והפחתת שחיקה

חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

תוכנית הכשרה בינלאומית פרונטאלית ראשונית (A)- 5 שעות

ד"ר ענת גרתי

## סילבוס תוכנית ההכשרה המשולבת הראשונית הבינלאומית

### פתח דבר

החיים רוויים בלחצים – כלכליים, ביטחוניים, משפחתיים, בריאותיים, תעסוקתיים. אסון ה-7.10 והמלחמה בעקבותיו, הוסיפה למורכבות ההתמודדות ולעליה משמעותית בלחצים ובשחיקה. כל אחד חווה ברמה האישית והמשפחתית את המשבר אחרת. כל אלו, מוסיפים ללחץ ולשחיקה הקיימים גם כך. על כן, אנו נדרשים לרמת חוסן אחרת מזו שהספיקה בעבר.

ללחץ ולשחיקה ישנם שלושה מרכיבים אשר כל אחד ואחת מרגישים אותם בעוצמה אחרת:

1. **תשישות פיזית ורגשית** - התדלדלות המשאב הפיזי והרגשי גורמת לתחושה שהאדם אינו יכול להמשיך להשקיע מעצמו ברמה הפיזית והרגשית. תחושה כרונית של עייפות, אפילו בתחילת יום.
2. **דה-פרסונליזציה** - אובדן הערכת הזולת; התפתחות תגובות ועמדות שליליות וציניות כלפי אחרים והימנעות מקשרים בין-אישיים, ובעיקר בקשר עם קולגות.
3. **תחושת הישג ירודה** - אובדן הערכה עצמית; תחושה של אי-הצלחה אישית וחוסר שביעות רצון מעצמי ומהישגי.

בכדי לנהל נכון את הלחצים ולמנוע את היווצרות השחיקה עלינו לפתח חוסן. חוסן הנו היכולת האישית, המשפחתי והארגונית להתמודד, להתגבר, להתחזק ואפילו להשתנות כתוצאה מהתנסויות בשעת הצרה.

בהכשרה, נבין מהו לחץ ומהי שחיקה. דרך עבודה עם ערכת החוסן הבינלאומית השנייה: **"מה שחשוב... משחק הלחצים"**, נלמד כיצד ניתן לאבחן את מצב השחיקה שלנו. נלמד מהם מרכיבי החוסן וכיצד ניתן לפתחם.

כל משתתף יתנסה במיפוי מפת הלחצים האישית שלו וילמד כיצד ניתן לעצב את מפת החוסן אותה היה מעוניין לפתח. במהלך ההכשרה נעשה שימוש בכלי ביופידבק שיאפשר למשתתפים להבין טוב יותר את הדרך מלחץ לחוסן הלכה למעשה.

## מפגש זום ראשון

במפגש הראשון נלמד את התפיסה, המתודולוגיה וארגז הכלים. הגדרות הלחץ הכרוני והשחיקה, מושגי התדירות והעוצמה, נכיר את שפת המודל ואת שלבי העבודה ונחשף לארגז הכלים.

## מפגש פרונטאלי שני

המפגש השני כולו יוקדש לעבודה בזוגות ונתרגל הלכה למעשה את כל תהליך העבודה עם ערכת החוסן: מה שחשוב...משחק לחצים ונעשה זאת על גבי מפת הלחצים.

## תכל'ס - למה לי?

1. תפיסה, מתודולוגיה וארגז כלים מאוד שימושיים.
2. ארגז כלים לחיי המקצועיים והארגוניים
3. כלי חשוב לחיי המשפחתיים.
4. תעודת הכשרה ראשונית בינלאומית (אנגלית-עברית)
5. שי ערכת החוסן השנייה: מה שחשוב...משחק לחצים (189 ש' בחנויות)
6. מצגת רחבה על התפיסה, המתודולוגיה וארגז הכלים
7. חוברת עבודה- כלי משלים
8. קבוצה קטנה ואינטימית של עד 15 משתתפים.
9. תרגול בזוגות של מרחב אפשרויות המשחק ושיח משותף ומשובים הדדיים.
10. אווירה ייחודית בסלון ביתו של אבישי לנדאו, מנהל המרכז בנס ציונה ("עיר עם לב של מושבה").
11. הנחייה של הפסיכולוגית, ד"ר ענת גרתי, שותפה בצוות הבינלאומי של פיתוח ערכת החוסן ומי שהתנסתה בעבודה עם המודל והערכה בארגונים ובקליניקה
12. הצטרפות לקהילה בינלאומית של בוגרי הכשרות החוסן.

13. קבלת חידושים שונים לעולמי המקצועי מעת לעת כולל כנסים בינלאומיים של הקהילה (בתהליך מתקדם נמצאים: אפליקצייה למשחק הלחצים, המהדורה בעברית של סיפרו של פרופ' דולן: DE-STRESS AT WORK, ערכת החוסן השלישית: מה שחשוב...משחק אמון (Trust Kit) וכמובן ערכת החוסן הראשונה: מה שחשוב...משחק ערכים וספרי העיון, ההדרכה וספרי ילדים-הורים



עלות ההכשרה ----- 750 ₪

אפשרויות תשלום:

תשלום בביט/ העברה בנקאית

כרטיס אשראי: עד 3 תשלומים

שווי המתנה- ערכת המשחק - 189 ₪

עלות ההכשרה נטו: 561 ₪



## לחברי הקהילה המקצועית של המרכז הישראלי לערכים

מה שחשוב ... משחק ערכים ----- 139 (במקום 159 נה  
 בחנויות )

אפליקציה למשחק הערכים ----- 60 (במקום 75 נה  
 באתר)

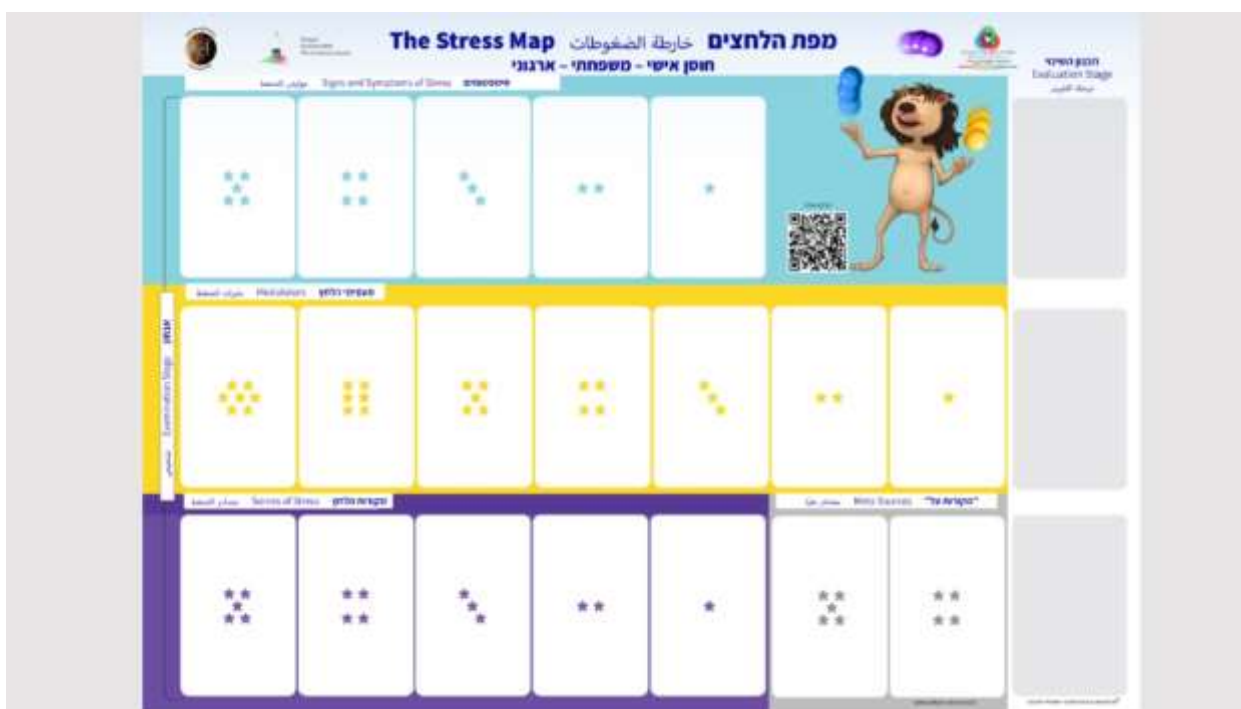
מפת חוסן דו צדדית מתקפלת לקליניקה----- 60 (במקום 75 נה  
 באתר המרכז) ( צד אחד: מפת לחץ ושחיקה / צד שני: מפת ערכים

ההורה כעוגן ערכי / ספר הדרכה----- 64 (במקום 84 נה  
 בחנויות)

אימון על פי ערכים / ספר עיון ----- 64 (במקום 84 נה  
 בחנויות)



מפת חוסן: צד אחד מפת הלחצים



# מפת חוסן: צד שני: מפת ערכים

## מפת ערכים® The Values Map

חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

**בדיקה 8 הערכים לדירוגם**

--	--	--	--	--

**קבלים העומדים במבחן 4 (אנשים חזקים)**

--	--	--	--

**קבלים החסרי חוסן 0 (אנשים חלשים)**

--	--	--	--

**מה שחשוב... סטחק ערכים**

הקליפים הנזרקים במהלך המשחק

**הנל במישורים**

**הנל במישורים**

שם הערך	מספר קליפים
משפחתיות	
קהילה	
עצמאות	
נאמנות	
ביטחון	

## ניהול לחץ ושחיקה

ערכה לפיתוח חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

### The Stress Map

**שלב ראשון**  
סימפוטמים (22)

**שלב רביעי**  
מעגלי לחץ (13)

**שלב שלישי**  
מקורות לחץ (14)

**שלב שלישי**  
תקריות על (5)

**סימפוטמים פזיולוגיים**  
(13 קליפים עם סימן A)

**חוסר אונים**  
(4 קליפים עם סימן F)

**בתחום העבודה**  
(7 קליפים עם סימן C)

**בתחום המשפחה והתכרוב**  
(7 קליפים עם סימן D)

בהחן 5 קליפים (מתוך 22)  
הקיצו אתם על גבי שפת הלחץ לפי הענישת שלהם (תדירות \* חומרה) אצלכם בשאלות החודשים האחרונים

בהחן 7 קליפים (מתוך 13)  
הקיצו אתם על גבי שפת הלחץ לפי הענישת שלהם (תדירות \* חומרה) אצלכם בשאלות החודשים האחרונים

בהחן 5 קליפים (מתוך 14)  
הקיצו אתם על גבי שפת הלחץ לפי הענישת שלהם (תדירות \* חומרה) אצלכם בשאלות החודשים האחרונים

בהחן 2 קליפים (מתוך 5)  
הקיצו אתם על גבי שפת הלחץ לפי הענישת שלהם (תדירות \* חומרה) אצלכם בשאלות החודשים האחרונים

כל הזכויות שמורות למרכז השראלי לערכים © www.values-center.co.il





## שלבי האבחון דרך מפת הלחצים The Stress Map

(\*) סדרו מקום לשלוש שורות קלפים כפי שמתואר בגב כרטיס זה.

### א. סימפטומים של לחץ ושחיקה (22 קלפים בצבע תכלת)

בחרו **עד 5 קלפים** המתארים את הסימפטומים העוצמתיים ביותר שלכם (שהתדירות והחומרה שלהם היא הגבוהה ביותר בתקופה האחרונה). הניחו אותם **בשורה העליונה**.

### ב. מקורות של לחץ ושחיקה (14 קלפים בצבע סגול)

בחרו **עד 5 קלפים** המתארים את מקורות הלחץ העוצמתיים ביותר (תדירות וחומרה) בתקופה האחרונה. הניחו אותם **בשורה התחתונה**.

### "מקורות על" (6 קלפים אפורים)

בחרו **עד 2 קלפים** והניחו אותם **בהמשך השורה של מקורות הלחץ הסגולים**.

### ג. מעצימי לחץ ושחיקה (18 קלפים צהובים)

בחרו **עד 7 קלפים** המתארים את המצבים העוצמתיים (תדירות וחומרה) שלכם והניחו אותם **בשורה האמצעית**.

\* כל הזכויות שמורות למרכז הישראלי לערבים



**למעוניינים להמשיך לשלב שני בהכשרה הבינלאומית (B):**

הכשרה בינלאומית שלב B: "פיתוח חוסן לניהול לחצים ומניעת שחיקה" (5 שעות) בו נעמיק בדרך לפתח כל אחד ממרכיבי החוסן.



## על המנחה:



**ד"ר ענת גרתי**

[www.values-center.co.il/team/](http://www.values-center.co.il/team/)

פסיכולוגית, יועצת ארגונית, מטפלת משפחתית וזוגית, מטפלת ביופידבק ומאמנת בכירה (MCIL). משמשת כפסיכולוגית ומנהלת הפיתוח של המרכז הישראלי לערכים, מרצה באקדמיה ובבית ספר לפיקוד ומנהיגות של חיל האוויר. חברת הצוות הקליני וצוות ההוראה במכון שינוי ובעלת קליניקה פרטית במודיעין. מחברת ושותפה לכתיבת הספרים: "Work Family Triangles System Synchronization" בהוצאת De Gruyter (אשר נכתב עם פרופ' צפיר ועוסק בניהול משולש היחסים מנהל-עובד-בן זוג בקונפליקט עבודה משפחה), "ההורה כעוגן ערכי" (אשר תורגם לאנגלית עם פרופ' דולן: The Parent as a Value Anchor), וספר "לחץ ושחיקה – פיתוח חוסן אישי-משפחתי-ארגוני" (אשר נכתב עם דולן, בן חור ולנדאו ויצא ב 2024). גרתי שותפה לפיתוח כלי המישחוק: "מה שחשוב... משחק הערכים" ו-"מה שחשוב... משחק הלחצים" של המרכז הישראלי לערכים, חברות M.D.S, חברת ZINQUO והעמותה הבינלאומית: The Global Future Work.

---

## על המנהל האקדמי



**פרופ' שמעון דולן**

[www.simondolan.com](http://www.simondolan.com)

המייסד ונשיא חברת הייעוץ הקנדית, Gestion M.D.S. Inc, יו"ר עמותה בינלאומית, Global Future Of Work Foundation: שותף במיזם בינלאומי חדשני eMerit Academy. - עד לאחרונה, פרופ' מן המניין בבית הספר למנהל עסקים ומנהל המכון לחקר ארגוני המחר באוניברסיטת ESADE ברצלונה. שימש בין השאר כפרופ' מן המניין באוניברסיטאות: מקגיל, בוסטון, קולורדו, אוניברסיטת ת"א, כתב 84 ספרי עיון ופרסם מאות מאמרים בכתבי העת היוקרתיים.



# על מנהל המרכז וההכשרות הבינלאומיות



**אבישי לנדאו**

[www.values-center.co.il/team/](http://www.values-center.co.il/team/)

מייסד ומנהל המרכז הישראלי לערכים, יועץ ארגוני בכיר, משחקולוג ומאמן אישי, מפתח "מה שחשוב...משחק ערכים" / דולן-לנדאו (45 מדינות נחשפו / 19 שפות), שותף למהדורות בעברית של ספרי עיון והדרכה, כלים משחקיים נוספים בעולם הלחץ והשחיקה (Stress and Burnout) ובעולם האמון (Trust), מנחה בכיר בהכשרות בינלאומיות במנהיגות, ניהול ואימון על פי ערכים, סמנכ"ל למשאבי אנוש ו"שופט-צד" / נציג ציבור בבית הדין לעבודה (בעבר).  
(ויקיפדיה -אבישי לנדאו)

[/https://values-center.co.il](https://values-center.co.il)

בקרו באתר של המרכז:

מרחב המוצרים והשירותים של המרכז הישראלי לערכים:

[https://docs.google.com/document/d/1LkAZyj\\_Pi23cZko5zImO2Yj-hCQEOp2/edit?usp=sharing&ouid=106963043942090779659&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1LkAZyj_Pi23cZko5zImO2Yj-hCQEOp2/edit?usp=sharing&ouid=106963043942090779659&rtpof=true&sd=true)



## מה שחשוב...משחק לחצים ערכה לפיתוח חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

- ← The Stress Map - בעולם: אנגלית - ספרדית (שפות נוספות בהמשך)
- ← מה שחשוב...משחק לחצים - לישראל: עברית - ערבית - אנגלית
- ← מבוסס על מחקריו של פרופ' שמעון דולן ועל ספריו בתחום מהדורת הספר בעברית 2024
- ← כלי שני לעולם החוסן לעבודה בעולם החינוך וההורות תפיסה סדורה - מתודולוגיה מגובשת - ארגז כלים רחב
- ← מה שחשוב...משחק ערכים - הכלי הראשון לעולם החוסן וויקיפדיה: ניהול על פי ערכים / תו תוכן מטעם מכון אדלר / מחקר ב-14 מדינות The Value of Values ב-22 שפות ב-46 מדינות
- ← מוצר משלים ונפרד: מפת חוסן דו צדדית לעבודה בקליניקה: צד אחד למשחק: מה שחשוב...משחק לחצים צד שני למשחק: מה שחשוב...משחק ערכים
- ← מה שחשוב...משחק אמון - The Trust Kit - הכלי השלישי לעולם החוסן
- ← שלוש ערכות חוסן משלימות אחת את השנייה: ערכים - לחץ ושחיקה - אמון