



Zinquo  
Gestion MDS  
The IL Values Center



המרכז הישראלי לערכים  
The Israel Values Center  
ערכים בפעולה... Values in Action

## תוכנית הכשרה בינלאומית פרונטאלית משולבת (A)

### חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

## פיתוח חוסן לניהול לחצים והפחתת שחיקה

תוכנית הכשרה בינלאומית פרונטאלית ראשונית - 5 שעות

ד"ר ענת גרתי

יום חמישי 3.5.2024 בשעות: 19.00-21.30

מפגש זום ראשון:

מפגש פרונטאלי - נס ציונה- יום שישי 3.5.2024 בשעות: 09.00-14.00 (5 ש')



עלות ההכשרה ----- 750 ₪

אפשרויות תשלום:

תשלום בביט/ העברה בנקאית

כרטיס אשראי: עד 3 תשלומים

שווי המתנה- ערכת המשחק - ----- 189 ₪

עלות ההכשרה נטו: ----- 561 ₪

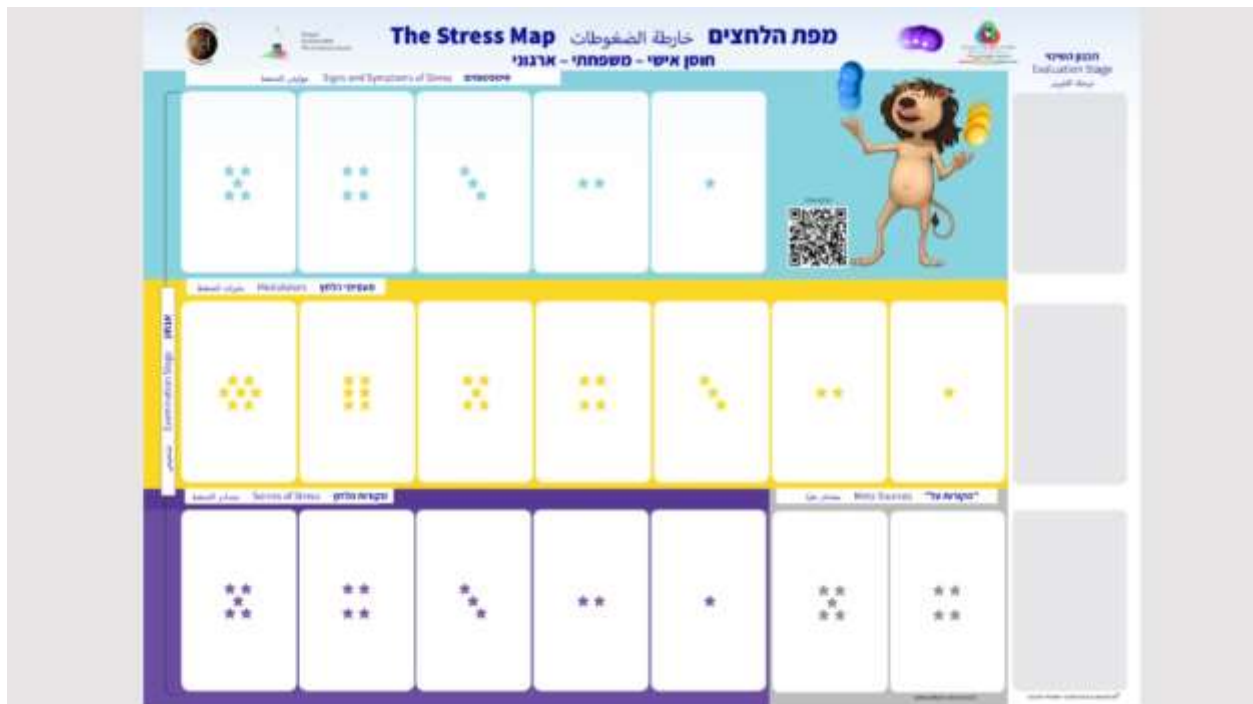


## לחברי הקהילה המקצועית של המרכז הישראלי לערכים

- מה שחשוב ... משחק ערכים ----- 139 (במקום 159 שם בחנויות)
- אפליקציה למשחק הערכים ----- 60 (במקום 75 שם באתר)
- מפת חוסן דו צדדית מתקפלת לקליניקה----- 60 (במקום 75 שם באתר המרכז)
- צד אחד: מפת לחץ ושחיקה / צד שני: מפת ערכים
- ההורה כעוגן ערכי / ספר הדרכה----- 64 (במקום 84 שם בחנויות)
- אימון על פי ערכים / ספר עיון ----- 64 (במקום 84 שם בחנויות)



מפת חוסן: צד אחד מפת הלחצים



## מפת חוסן: צד שני: מפת ערכים

**מפת ערכים \* The Values Map**  
חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

קפה

הקליפים הנדרקים במהלך המשחק

מה שחשוב... משחק ערכים

תזל נשי שיש לזכור

**ספספנות**  
• אהבתי את עצמי יותר מכל אדם אחר  
• אהבתי את עצמי יותר מכל דבר אחר  
• אהבתי את עצמי יותר מכל דבר אחר

**כף**  
• אהבתי את עצמי כמו שאהבתי את אחרים  
• אהבתי את עצמי כמו שאהבתי את אחרים  
• אהבתי את עצמי כמו שאהבתי את אחרים

**נדיבות**  
• אהבתי את אחרים יותר מכל דבר אחר  
• אהבתי את אחרים יותר מכל דבר אחר  
• אהבתי את אחרים יותר מכל דבר אחר

**גריזנות**  
• אהבתי את אחרים יותר מכל דבר אחר  
• אהבתי את אחרים יותר מכל דבר אחר  
• אהבתי את אחרים יותר מכל דבר אחר

שם הערך	הערך	הערך	הערך	הערך

## 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: אפליקציה 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 וספר ילדים-הורים

## מנחה



**ד"ר ענת גרתי** - 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' צפריר 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.

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

## קישורים

<https://values-center.co.il/>

המרכז הישראלי לערכים:

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

ד"ר ענת גרתי:

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

פרופ' שמעון דולן: קישור לאתר חברת הייעוץ הקנדית:

חברת ZINQUO ספרד:

<https://zinquo.com/>

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

פרופ' שמעון דולן:

העמותה הבינלאומית לחקר ארגוני המחר

[/http://globalfutureofwork.com](http://globalfutureofwork.com)

סרטוני יוטיוב לחצים-

<https://www.youtube.com/watch?v=E4rM4UYmJTQ&t=26s>

לחצים חוגיות

[ניהול על פי ערכים – ויקיפדיה\(wikipedia.org\)](http://wikipedia.org)

וויקיפדיה- ניהול על פי ערכים -

