

יום שישי, 22.11 נס ציונה (09.00-14.900)
תוכנית הכשרה בינלאומית: ניהול לחץ ושחיקה

הכשרה בינלאומית פרונטלית

אבישי לנדאו, מפתח הערכה, מייסד ומנהל המרכז
מארח ומנחה בסלון ביתו

נבחרת של עד 15 נשות ואנשי מקצוע מכל קצוות הארץ מעולמות:
אימון, חינוך, טיפול, ייעוץ, הנחיה, גישור, משאבי אנוש

פיתוח חוסן לניהול לחץ ושחיקה

The Stress Map

סילבוס תמציתי של תוכנית ההכשרה

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

- לחץ כרוני ותהליכי שחיקה, עצימות הלחץ, עוצמה ותדירות - המשגה משותפת
- על המודל והערכה ומפת החוסן
- על "מקורות העל" וחשיבותם
- על "מעצמי הלחץ" - הווסתים ומרכזיותם במודל ובתהליכי השינוי
- עבודה על המפה האישית (עברית - ערבית - אנגלית):
- קלפי הסימפטומים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים (תכלת), בחירה של עד 5 סימפטומים מתוך 22 ודירוגם ע"ג מפת החוסן
- קלפי מקורות הלחץ (סגול), בחירה של עד 5 מתוך 14 ודירוגם על המפה
- קלפי "מקורות העל" (אפור), בחירה של 2
- קלפי "מעצמי הלחץ" (צהוב), בחירה של עד 7 מתוך 18 ודירוגם על המפה
- בחירת 3 מקורות לחץ מרכזיים בהם אני בוחר לעשות שינוי והנחתם על המפה
- בניית החזה הפסיכולוגי שלי ומילוי וחתימה שלי ושל המנטור בו אני בוחר שילוה אותי בתהליך
- עבודה בזוגות: חשיפת מפת החוסן, משוב וניתוח משותף
- חשיפת מודל הערכים וערכת החוסן: מה שחשוב...משחק ערכים"

מסמך מנהלתי של תוכנית לחץ ושחיקה

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

עלות

750 ₪ (ביט/ העברה בנקאית / אשראי עד 3 תשלומים)

מתנה כפולה

264 ₪ - שווי המתנות:

- מה שחשוב...משחק לחצים: 189 ₪ (בחנויות)

- מפת החוסן – 75 ₪ באתר המרכז

צד שני: מפת ערכים לערכת מה שחשוב ... משחק ערכים)

תעודה

תעודת הכשרה בינלאומית בשיתוף ICF (עברית/אנגלית)

חומרים משלימים

- חוברת ההכשרה

- מצגת רחבה

- קישורים

<https://www.youtube.com/watch?v=OOdHV-93ATI&t=4s>
<https://youtube.com/shorts/Yto4dyyUT1c?feature=share>
<https://youtu.be/ZtmjSjKZy6o>
<https://youtu.be/ZjfsGIWuG3E>

