



Training Certificate

תוכנית הכשרה בינלאומית פרונטאלית משולבת (A)

בת 10 שעות

חוסן

אישי - משפחתי - ארגוני

ערכים בפעולה ... Values In Action

אמון ... Trust Me

ניהול לחץ ושחיקה ... The Stress Map



**אבישי לנדאו מארח ומנחה
בסלון בייתו בנס ציונה**

המרכז הישראלי לערכים

www.values-center.co.il





תיאום ציפיות

חשוב לנו מאוד לערוך תיאום ציפיות וזו גם הסיבה לכך שאיננו עורכים הרשמה אוטומטית אלא מקפידים לשוחח ולהעמיק עם כל מתעניין בהכשרה. זוהי הכשרה בינלאומית ראשונית ומטרתה להעניק לכם הכירות ראשונית עם: התפיסה, המתודולוגיה וארגז הכלים.

במרוצת השנים פיתחנו שורה ארוכה של מודלים וארגז כלים רחב בעולם הערכים, לחץ ושחיקה ואמון. תוכנית הכשרה ראשונית בינלאומית זו נועדה ללמד את התפיסה, המתודולוגיה וארגז הכלים.

תוכנית ההכשרה הזו מיועדת לאפשר למידה ותרגול ראשוני של ערכות ומפת החוסן: בעבודה יחידנית וזוגית.

ההכשרה מתנהלת בקצב מהיר ודורשת ריכוז מוחלט של המשתתפים.

על מנת להפיק מההכשרה המשולבת את המיטב יש להשלים בבית את חוברת ההכשרה, לעבור על המצגות, לעיין בספרי העיון, לצפות בסרטונים בערוץ היוטיוב של המרכז ובעיקר: לתרגל עבודה עם הערכות ומפת החוסן.

סילבוס תוכנית החוסן המשולבת (A)

מפגש פרונטלי ראשון

(09.00-14.00 - יום שישי)

ערכים בפעולה ... Values In Action

מבנה ההכשרה

מה שחשוב ... משחק ערכים
The Value of Values

פרופ' דולן – אבישי לנדאו – ד"ר גרתי
עברית - אנגלית - ערבית - אמהרית - רוסית
ערכת קלפים / מפת חוסן / אפליקציה
<https://www.youtube.com/shorts/5Gzxhh4oEIE>



המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
חוסן אישי – משפחתי – ארגוני
Values – Stress – Trust
www.values-center.co.il



מה שחשוב... משחק ערכים

מה שחשוב... משחק ערכים

עברית - מנוקדת
אנגלית - English
ערבית - العربية
רוסית - Русский язык
אמהרית - አማርኛ

אפשרויות חסות חינוך
במסגרת התכנית

יוחנן
CONTENT QUALITY TAG
מכון אדלר

מבוסס על מחקר ב-14 מדינות
ועל ספרי העיון וההדרכה
ויקיפדיה:
ניהול על פי ערכים
הכשרות בינלאומיות
תו תוכן מטעם מכון אדלר
46 מדינות / 22 שפות



מה שחשוב... משחק ערכים

ההכשרה בנויה במתכונת של: "נעשה את..." במקום "נדבר על..."

נלמד, נחווה ונתרגל בקבוצות ובזוגות מתחלפים ארבעה מרחבי ערכים:

- ערכים אישיים וערכי המטרה האישית
- ערכים מקצועיים וערכי המטרה המקצועית)
- ערכים ארגוניים/צוותיים
- ערכים משפחתיים (זוגיות, ההורות ומשפחה)

במהלך המפגש נלמד ונתרגל את "השפה החדשה" של המודל התלת צירי לערכים, את פירוק הערכים למשמעות (למה הכוונה) ולהתנהלות יום יומית (איך מתרגמים זאת ליום יום), נלמד לעבוד על משולשי הערכים ועם פאי הערכים, את הפער בין המצב המצוי לרצוי ומה עושים- כל אלו מבוססים על מחקר ב- 14 מדינות ועל ספרי העיון וההדרכה שלנו בעולם ובישראל. בנוסף לכך גם נלמד ונתרגל שני מודלים נוספים: מיתוג מקצועי ממוקד ערכים ומודל להיתכנות תעסוקתית/עסקית במעברי קריירה. כל זאת נעשה תוך מעבר על 7 הצעדים של מודל אימון על פי ערכים.

בכל אלו נשתמש בקלפי הערכים והעבודה תהיה במתכונת חווייתית.

נבחר במהלך משחק הערכים האישיים את 5 ערכי הליבה האישיים שלנו- תהליך משחק בו נתמודד עם: התלבטויות, וויתורים ובחירות בכל סבב של המשחק ונשתף בכל אלו את עמיתינו למשחק. נלמד את המודל התלת צירי לערכים ומרכזיותו בחיינו ונלמד ליצור כל אחד לעצמו את משולש הערכים האישיים. נעמיק בהבנת המודל, דירוג הערכים שבחרנו והפערים שבין העולם המצוי לעולם הרצוי ומה עושים להקטנתם.

נעבור להתמקד ב"**מה שחשוב...לי בעולמי המקצועי/עסקי**" - **עולם הערכים המקצועיים/עסקיים**.

נבחר במהלך משחק הערכים המקצועיים/עסקיים את 5 ערכי הליבה שלנו- תהליך משחק בו נתמודד עם: התלבטויות, וויתורים ובחירות בכל סבב של המשחק ונשתף בכל אלו את עמיתינו למשחק. ניצור כל אחד לעצמו את משולש הערכים המקצועיים/עסקיים, נבצע את דירוג הערכים שבחרנו והפערים שבין העולם המצוי לעולם הרצוי ומה עושים להקטנתם ואת משולש צירי הערכים. הואיל ואנו כבר בשלב שני של תהליכי הלמידה והתרגול- נאפשר לכם בחירה יותר חופשית ורחבה יותר של ערכים באופן שיענה טוב יותר על הצרכים שלכם.

בשלב הבא כל אחד יבחר לעצמו **מטרה מקצועית/עסקית משמעותית אשר תסייע לו במיתוג המקצועי/השיווק העצמי** ויבחר את **5 "ערכי המטרה"** אשר יסייעו לי להגשים מטרה מקצועית/עסקית זו. תהליך זה יעשה גם הפעם בצורה של בחירה מתוך 51 הערכים אשר ייפרסו על השולחן/הריצפה) וכעת נניח את הבחירה שלנו על גבי משולש "ערכי המטרה האישית".

נשווה בין שני המשולשים ורשימת הערכים והפערים.

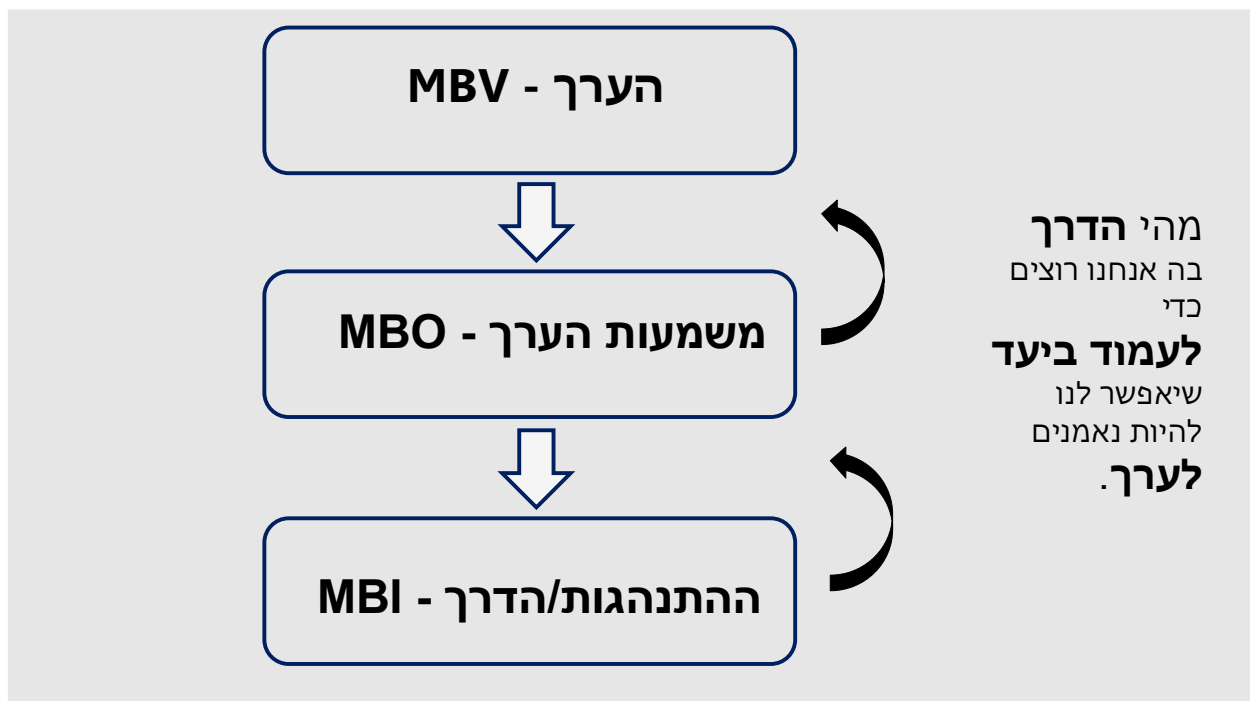
בשלב הבא נתמקד במרחב האפשרויות הנוספות עם משחק הערכים:

עולמנו הזוגי, עולמנו ההורי ועולמנו המשפחתי.

עולמנו בעולם העבודה: ערכים ארגוניים: מצב מצוי אל מול מצב רצוי.

עבודה עם סט איורי המשחק וסט השימושים שלו, **עבודה עם שפות המשחק, עבודה עם עברית מנוקדת, שימוש ב-קלפי האמון** במשחק ושימוש ב-קלפים הריקים.

המודל התלת - צירי לערכים ®





פתח דבר

ערכים אינם רק מילים. ערכים משפיעים על התנהגויות, ומעצבים את חוויות היום של חיינו. בדר"כ אנו ערים לקיומם של ערכים, כשאנו חווים "התנגשות ערכית". אחת ההגדרות המרתקות שמורה לפרופ' ישעיהו לייבוביץ: "ערך הוא דבר שאדם בוחב בו עבור עצמו, כדי לנהוג ולחיות לפיו, משום שהוא מאמין שהוא טוב".

ערכים אינם נוצרים בחלל ריק. ערכים מבוססים על אמונות חיוביות או שליליות (שאינן בהכרח אמיתות). ערכים יוצרים נורמות התנהגות ואלו משפיעים על גיבוש העמדות. שרשרת זו כולה משפיעה על ההתנהגויות שלנו (תשומות) ועל התוצאות (תפוקות).

פרופ' שמעון דולן, נשיא חברת הייעוץ הבינלאומית M.D.S חוקר את עולם הערכים למעלה מעשרים וחמש שנה ובמהלך השנים פיתח את שלוש הרגליים הנחוצות: תפיסה מגובשת, מתודולוגיה סדורה וארגז כלים רחב.

הרקע התיאורטי

ספר העיון הבסיסי שלנו: "ניהול על פי ערכים" (נא עיינו: ויקיפדיה-ניהול על פי ערכים), המבוסס על רב המכר העולמי של דולן וגרסיה: "Managing By Values", עוסק בתהליכי עיצוב או עיצוב מחדש של תרבות הארגון באמצעות ערכי ליבה משותפים (4-5) במשולב עם שלושת צירי הערכים (the triaxial

"Model of Values" ותרגומם להתנהלות יום יומית באמצעות "מנהלי ערך" שבחרים לעסוק בכך, בנוסף על תפקידם), בתהליך מתודולוגי סדור. אחד הדברים היותר משמעותיים הינה הידיעה כי על מנת לחיות באופן מיטבי חייבת להיות נוכחות של שלושת הצירים בחיי הארגון. ברם, היחסיות בין צירי הערכים איננה די.נ.אי (DNA) והיא משתנה בנקודות מעבר משמעותיות בחיי הארגון. המודל שלנו רואה את חזון הארגון (vision) כבסיס מרכזי וממנו נגזר ייעוד הארגון (mission) ומהם נגזרים ערכי הארגון המשותפים (shared values). כל אלו מתורגמים לאסטרטגיה של הארגון ולמטרות ולתוכניות עבודה.

ספר ההמשך: "מה שחשוב...באימון / אימון על פי ערכים" מבוסס אף הוא על רב מכר של פרופ' דולן: "Coaching By Values" עוסק בעבודה עם ערכים בתוך צוות בארגון (team) ובעבודה של אחד על אחד בעולם הטיפול-אימוני-חינוכי.

ספר ההמשך: "מה שחשוב לנו...כמשפחה / ההורה כעוגן ערכי" נכתב ע"י ד"ר ענת גרתי, פסיכולוגית המרכז, מטפלת זוגית ומשפחתית, יועצת ארגונית ומאמנת בכירה. ענת פיתחה בקליניקה שורה של כלים מנהיגותיים המשולבים כיום בתהליכי ההסמכה שלנו ובפעילויות רבות בבית ספר למנהיגות של חיל אוויר, בית הספר למודיעין, המכללה הלאומית לשוטרים ובמסגרות רבות אחרות, כולל מסגרות אקדמיות.

המודל התלת-צירי: "The 3-E": Economical-Ethical-Emotional מהווה את "לב המודלים" ומחקר ב-14 מדינות הוביל לפיתוח תוכנת ערכים, שאלוני ערכים ומשחקי ערכים. 44 מדינות נחשפו עד כה למשחק אשר נמצא כיום ב-19 שפות בעולם.

עולם המיתוג (Branding) האישי/מקצועי ושיווק עצמי

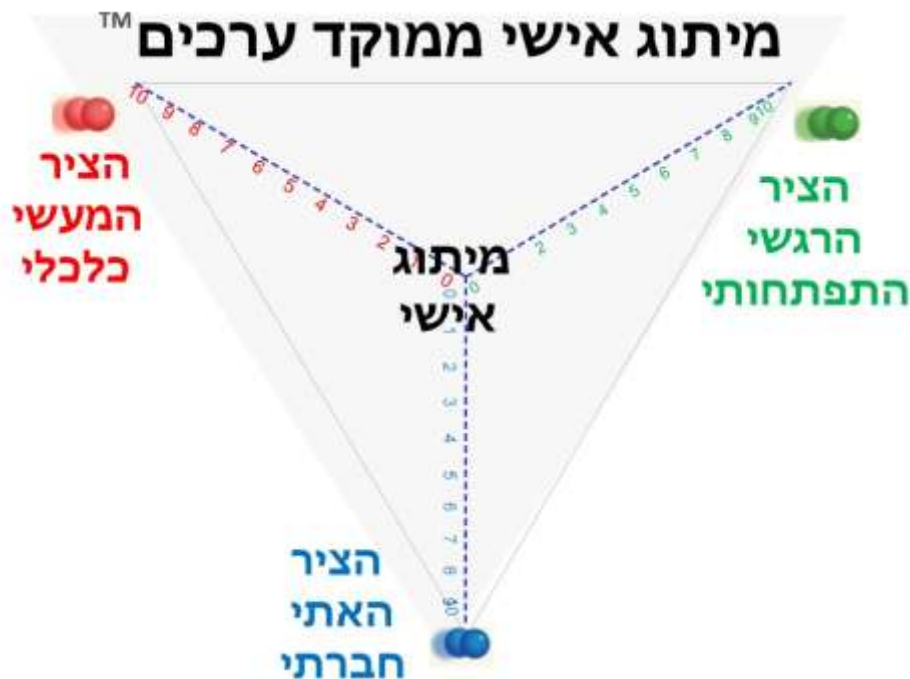


שאלות להדהוד אישי לאיש המקצוע העובד בתוך ארגון

1. האם אני מוערך מספיק בארגון?
2. האם רואים את המאמצים הרבים שאני משקיע?
3. האם עד היום עשיתי פעילויות מקצועיות אותן אני יזמתי?
4. האם אני דואג שפעילויותיי לא רק ייעשו כהלכה אלא גם יראו?
5. האם ניתן לכמת (לשון כמות) את פעילויותיי ולהראות מהי התרומה לארגון?
6. האם אני חושב על פעילויותיי כעל תשומות או מנסה לחשוב במונחי תפוקות?
7. האם יש לי את הכישורים הדרושים על מנת להיות ראוי לקידום?
8. האם אני חש שחסר לי ידע בעולמות האחרים בארגון?
בעולמות: הכלכלי? השיווקי? התפעולי? מערכות מידע? טכנולוגיה?
9. האם אני מעודכן בחידושים בעולמי המקצועי?
10. האם יש לי חשש לצאת מ"אזור הנוחות" שלי? להעז יותר?
11. האם העזתי ליזום את התפקיד הבא שלי? להציע ליצור תפקיד חדש עבורי?
12. מה עלי לעשות על מנת לשפר נושאים אלו? נושאים נוספים?

שאלות להדהוד אישי לאיש המקצוע העצמאי

1. האם אני חש עצמי מקצוען בתחומי הידע שלי?
2. האם אני חש אי נוחות לטפל בשיווק העסק שלי?
3. האם אני חש אי נוחות להעלות מחירים עבור שירותי המקצועיים?
4. האם אני עורך תכנון שנתי ומתוכו גוזר תכנון רבעוני וחודשי של תחומי הפעילות שלי?
5. האם אני מנתח מידי חודש את ההכנסות וההוצאות שלי ועורך התאמות?
6. האם אני מרגיש שאני מתחדש ומקדיש בכל תקופה זמן לקריאת חומרים מקצועיים חדשים? משתתף בכנסים מקצועיים?
7. האם אני עושה מעת לעת מודיעין עסקי בעולמי המקצועי ובגבולות הגירה שלי?
8. האם אני יוזם שיתופי פעולה בתחומי הפעילות שלי?
9. האם הקדשתי זמן לעיצוב החזון של העסק שלי וכתבתי אותו? האם אני מעיין בו מידי תקופה לבחינת שינויים והתאמות?
10. האם הקדשתי זמן לחיפוש ערכי הליבה המקצועיים שלי וכתבתי אותם ואני פועל לאורם?
11. האם זיהיתי את היתרונות היחסיים שלי בכישורי, ניסיוני המקצועי- על מנת לפתח ולייצר בידול מקצועי מאחרים?
12. האם יזמתי כתיבת מאמרים מקצועיים? מתן הרצאות בכנסים מקצועיים?
13. האם שקלתי לפתח מוצר מקצועי שיהיה מזוהה איתי וייצור בידול? (ספר, משחק)
14. מה עלי לעשות על מנת לשפר נושאים אלו? נושאים נוספים?



מיתוג - Branding

מיתוג הוא תהליך של יצירת משמעות למוצר, שירות, ארגון או עסק, ע"י עיצובם בתודעה של יצירת רושם, מוניטין או תדמית בעיניים הצרכנים.

מיתוג הוא תדמית ורושם שנוצר על מותג, ארגון או עסק, שמביא לידי ביטוי את הערכים שלו. לתוך תהליך זה נכנסים מושגים כמו: זהות, ערכים אמון ואסטרטגיה בצד העיסוק: שיווק, מכירות, עיצוב, לוגו ועוד.

בארגוני ההיטק התפתחה בשנים האחרונות תחרות עזה על הטאלנטים: שימורם וגיוס אחרים ועל רקע זה ארגונים מקדישים משאבים למיתוג המשאב האנושי של הארגון.

מיתוג אישי ומקצועי

העבודה הראשונית המהווה תנאי הכרחי למיצוב נכון בארגון ובסיכויים להתקדם נעוצים בהשלמות פערי ידע ומיומנויות (סמנכ"לית משאבי אנוש חייבת להשלים ידע כלכלי בקריאת מאזן ודו"ח כספי, להבין טכנולוגית במוצרי החברה, להיות בקיאה באסטרטגית השיווק והמכירות, במערכות המידע, בתהליכים התפעוליים ועוד. רק זה יקנה לה את הזכות לשבת בשולחן ההנהלה ולהיות מעורבת בכל הנושאים ולא רק בתחומה). ומכאן ניתן לומר כי אלו תנאים הכרחיים אבל לא תמיד תנאים מספיקים וכאן נכנס עניין השיווק העצמי ועולם המיתוג האישי.

"מיתוג אישי" הוא תהליך שבו האדם משווק כמותג. תהליך מסוג זה, שמפעיל האדם על עצמו, מיועד לקדמו בחייו העסקיים, המקצועיים וגם האישיים" (ויקיפדיה)..

"מיתוג אישי" הוא מה שאומרים עליך כשאתה יוצא מהחדר" (ג'ף בזוס)

אנו חייבים להתייחס את עצמו כמותג, ובתור שכזה להשקיע את הפעולות הנדרשות ו"לעבוד בזה" במקביל לעבודתנו המקצועית, על מנת למצב את עצמנו נכון יותר, הן בתוך הארגון פנימה והן עם הפנים החוצה להמשך הקריירה שלנו.

מהו מיתוג אישי?

מיתוג אישי הוא מונח שטבע איש השיווק האמריקאי טום פיטרס. הרעיון הוא שההצלחה של אדם בקריירה נקבעת על פי המיתוג האישי שלו. המיתוג האישי הוא למעשה מה שהאדם רוצה לשדר לעולם והוא מכתוב כיצד האדם יתפש על ידי אחרים. במילים אחרות, זה פחות משנה מי אתה באמת, לעומת מה אתה משדר לעולם וכתוצאה מכך האופן שבו אנשים אחרים תופשים אותך.

מיתוג אישי נכון עוזר להעביר לידיעת האנשים הרלוונטיים בזמן אמת את ההישגים והערך שאתם מעניקים לחברה. הרי אתם בטח יודעים שלא תמיד מי שעושה את העבודה בצורה הטובה ביותר הוא זה שזוכה לקידום, ושהאנשים שנחשבים טאלנטים מבוקשים יודעים 'לשווק את עצמם'. אבל עם השנים המיתוג האישי הפך להיות מתוחכם יותר: המשמעות שלו היום היא שמעגלים רחבים יותר של אנשים ידעו מה תחום המומחיות שלכם, שאתם טובים במה שאתם עושים ויחשבו עליכם בהקשר של התחומים האלה.

מיתוג אישי הוא שילוב ייחודי של ערכים, אופי כישורים וניסיון המרכיבים את מי שאתם. החלק המהותי בתהליך הוא לפתח תפישה – כיצד אנשים אחרים תופסים אתכם – וזה חשוב כדי לתת מענה למטרות שונות בקריירה. שכירים למשל, ירצו קידום בעבודה, העלאה בשכר, הערכת עובד טובה או אפקטיבית יותר, מינויים משמעותיים וכמובן הצעות עבודה מחוץ לארגון, הצעות לפרויקטים או הרצאות כדי לבנות את עצמם בתור מומחים בתחומם. הדרך למתג את עצמך בהצלחה מורכבת משילוב של מתן ערך ללקוח ומפעילות עקבית לאורך זמן – סוג של ריצת מרתון בה ערכי העקביות וההתמדה משחקים תפקיד מרכזי.

עבודה מקצועית וביצועים מוצלחים כשלעצמם אינם מבטיחים קידום. השקעה "בשיווק עצמי" היא תנאי הכרחי להתפתחות בקריירה ולקידום, עד כדי כך שעובד שאינו משווק את עצמו ואת עבודתו – קידומו יהיה איטי יותר משל עובד, גם אם פחות מוכשר, המשווק את עצמו היטב.

מודל אמון - Trust Me



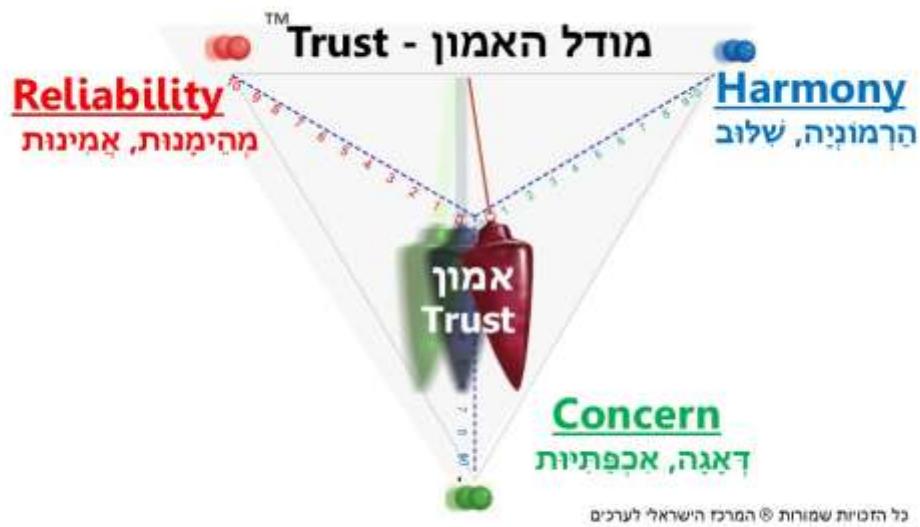
המודל הינו מודל שנועד לבחון את הפרמטרים המרכזיים אשר מאפשרים לתת אמון במנהיג (הורים, מורים, מנהלים, מפקדים)

המודל בנוי ממשולש ובו שלושה צירים (0-10):

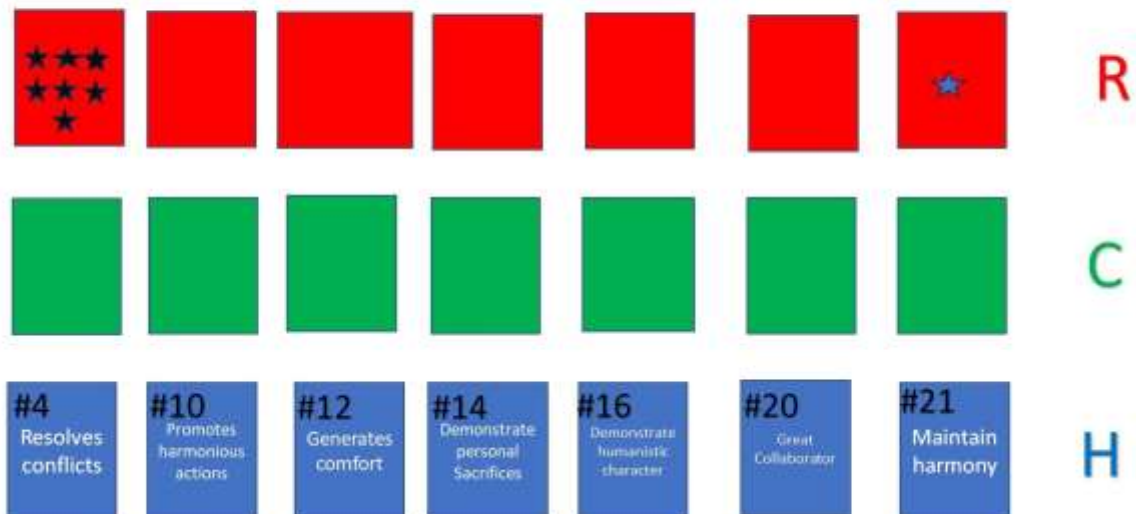
מהימנות / אמינות – עד כמה ניתן לסמוך על מילתו של המנהיג. מבטיח ומקיים

הרמוניה / שילוב- עד כמה אכפת באמת למנהיג שתהיה הרמוניה אצלנו

דאגה / אכפתיות/ - עד כמה באמת איכפת למנהיג איך אנו מרגישים



The Trust Mate Density



משחק ממוקד ערכים (Gamification)

יותר ויותר ארגונים נכנסים לעולם המשחק על מנת לגוון את דרכי העבודה, להכניס יותר צבע, הומור, כיף וחדוות עשייה. תהליכי משחק משולבים כיום ככלי חשוב בתהליכי הפיתוח של האנשים.

בתהליכי עומק אנו עובדים עם שאלוני הערכים (עבודה דרך האונה השמאלית) ומשחק הערכים (דרך האונה הימנית) במשולב ואולם ככל שנוקפות השנים, בוודאי בתהליכי התערבות קצרי מועד, אנו מוצאים עצמנו יותר ויותר עושים שימוש במשחק המוציא מאתנו כמבוגרים את האמת והאותנטיות שבנו בלי לשים לב כחלק מחוויית המשחק בעוד שלא אחת ההתייחסות לשאלוני הערכים מציפה בנו את הרצון "להיראות טוב".



"אתה יכול לגלות טוב יותר את אופיו של אדם

במשך שעה אחת של משחק

מאשר במשך שנה שלמה של שיח"



אפלטון



"אנחנו לא מפסיקים לשחק כי אנחנו מתבגרים

אנחנו מתבגרים כי אנחנו מפסיקים לשחק

ג'ורג ברנרד שו

מרחב האפשרויות

1. עבודת אחד על אחד בתחילת אימון אישי / עסקי / מורה-תלמיד / הורה תלמיד
2. עבודה עם צוות בארגון
3. תרבות ארגונית / משפחתית וערכי ליבה עם דגש לשייכות ולנפרדות
4. עבודה בזוגיות-וורסיות שונות
5. עבודה במשפחה
6. בתחילת אימון / מפגש
7. שימוש בקלף לתחילת / סוף סדנא
8. עבודה עם קלפי אמון

9. עבודה עם קלפים ריקים להוספת ערכים חדשים

10. "המשחק הבסיסי" אל מול "המשחק הגמיש"
ושפע האפשרויות בתוך

11. שימוש מודולרי בקבצים: עברית מנוקדת,
שפות נוספות, וורסיות משחק

12. עיצוב תרבות ארגונית של הצוות

13. גיבוש צוות

14. מיתוג אישי ושיווק עצמי

15. מצוינות

16. חדשנות

17. תקשורת ארגונית (קו-מטה / "ספק-לקוח" / בתוך הצוות)

18. שירות לקוחות (הלקוח הפנימי / הלקוח החיצוני)

19. עיצוב קוד אתי באמצעות ערכי ליבה משותפים

20. "בדיקת נאותות תרבותית" (בין ארגונים / בין יחידות ארגוניות)

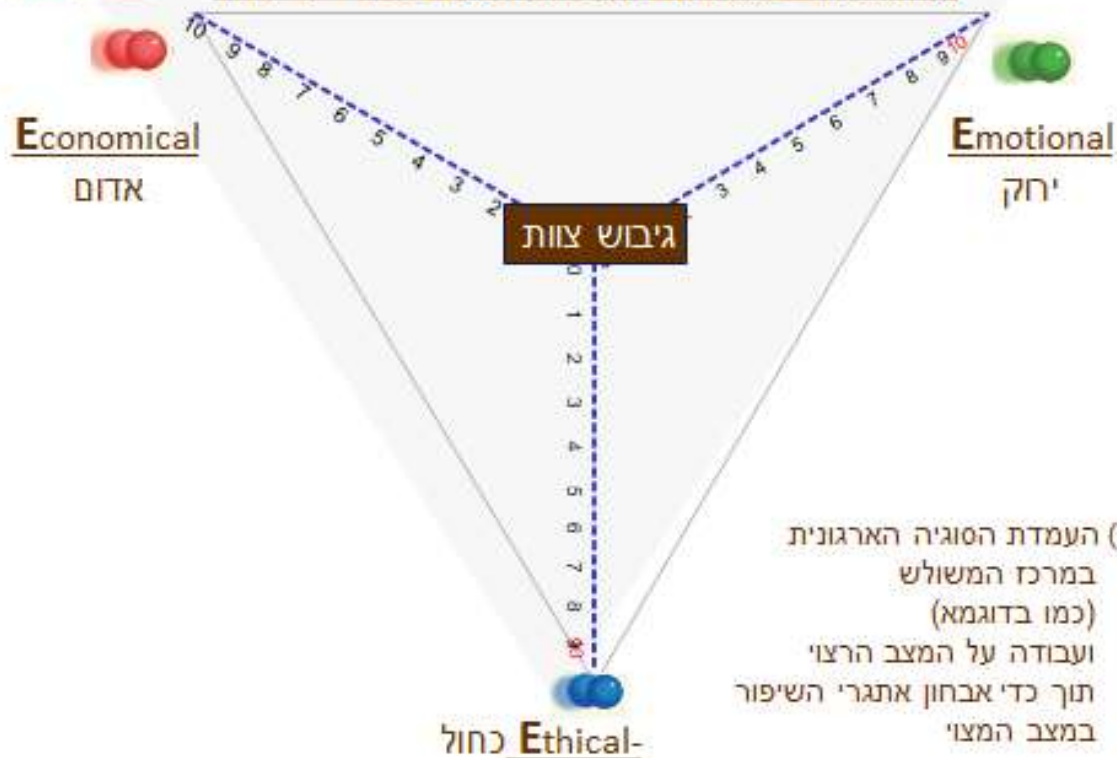
<http://www.equity-mds.com/katalog5.htm>

דף המשחק באתר הינו דינמי ואליו מועלים כל הזמן חומרים נוספים כגון:
אפשרויות משחק, עברית מנוקדת ויתר השפות, ערכים עם היגדים, הנחיות משחק חדשות, והכל
בתצורת pdf. להורדה חינמית.
ולכן מומלץ מעת לעת להיכנס לדף המשחק, ללמוד את הרכיבים שהתווספו
ולהוריד אליכם בהתאם לצורך.



המודל התלת-צירי לערכים

"The 3 – E": **E**conomical-**E**thical-**E**motional



צופן דולן - המודל התלת-צירי לערכים

כלכלי - מעשי / אתי-חברתי / רגשי-התפתחותי



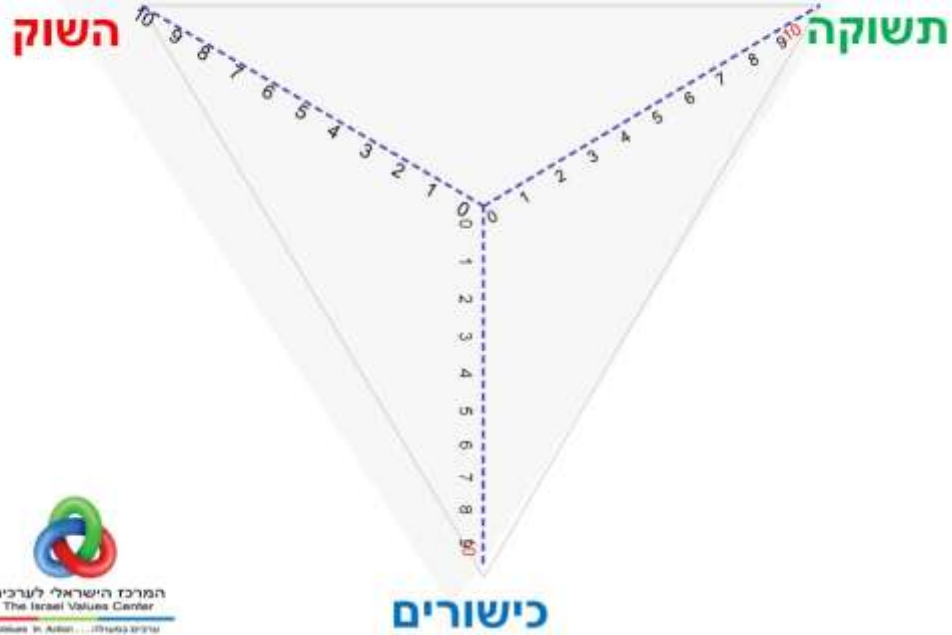
המודל למעברי קריירה

המודל לבחינת היתכנות מעברי קריירה
(אופציונאלי ומותנה)



המודל להיתכנות עסקית/ תעסוקתית הינו מודל שנועד להצבת תמונת מראה ושלט זהירות במבט לקראת תהליך השינוי (מעבר משכיר לעצמאי / קידום בתפקיד).
המודל בנוי ממשולש ובו שלושה צירים (0-10):
תשוקה – עד כמה בוער בעצמותיי לעשות את השינוי
כישורים- עד כמה הכישורים שלי מאפשרים לי את השינוי (כישורים מקצועיים וכישורים משלימים)
השוק- עד כמה השוק מאיר לי פנים או רווי

המודל התלת-צירי לערכים למעברי קריירה להיתכנות עסקית / תעסוקתית



מודלים נוספים בעולם הערכים



ערכים בפעולה ... Values In Action... מנהיגות, ניהול ואימון על פי ערכים

ארגז הכלים הרחב בעולם הערכים

1. המודל התלת-צירי לערכים / משולש הערכים – The Triaxial Model of Values
2. מודל ניהול על פי ערכים (לעיצוב תרבות ארגונית) – Managing By Values
3. מודל לאימון על פי ערכים (לרמת הצוות/לעבודה של אחד על אחד) – Coaching By Values
4. המודל להיתכנות עסקי – תעסוקתית
5. מודל מיתוג מקצועי ממוקד ערכים
6. שאלון ערכים / אפליקציית הערכים
7. מה שחשוב... משחק ערכים / משחק ערכים / גמיפיקיישן - Gamification
8. מודל לפירוק ערך (MBV) למשמעות (MBO) ולהתנהלות (MBI) / פאי ערכים
9. מודל להעברת מסר מכוון ערך
10. מודל לניהול אתגרים ערכיים
11. מודל העוגן הערכי לבירור מרחב ההתנהלות
12. מודל ניהוג משפחה על פי ערכים



מפגש פרונטלי שני

(09.00-14.00 - יום שישי)

ניהול לחץ ושחיקה ... The Stress Map



מה שחשוב ... משחק לחצים

The Stress Map

פרופ' דולן - ד"ר גרתי - אבישי לנדאו

עברית - ערבית - אנגלית

ערכת קלפים / מפת חוסן / אפליקציה

<https://youtube.com/shorts/UkhqZMSxgFI?feature=share>



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

Values - Stress - Trust

www.values-center.co.il



ארגז כלים לאבחון וגילוי מוקדם של לחץ כרוני ושחיקה

ארגז כלים לאנשי מקצוע ולארגונים לעבודה מקצועית ומשפחתית

הכשרות חוסן בינלאומיות לעולם ולישראל



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, המשפחתית 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 ביופידיבק שיאפשר למשתתפים להבין טוב יותר את הדרך מלחץ לחוסן הלכה למעשה.

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

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

תעודות הכשרה בינלאומיות



עלות ההכשרה ----- **1150 ₪**

אפשרויות תשלום:

תשלום בביט/ העברה בנקאית

כרטיס אשראי: עד 3 תשלומים

סט מתנות בשווי ----- **719 ₪**

ערכת קלפי הלחצים ----- 189 ₪ בחנויות

ערכת קלפי הערכים ----- 189 ₪ בחנויות

אפליקציית הלחצים ----- 95 ₪ באתר המרכז

אפליקציית הערכים ----- 75 ₪ באתר המרכז

ספר עיון דיגיטלי: ניהול על פי ערכים ----- 42 ₪ באתר המרכז

ספר עיון דיגיטלי: אימון על פי ערכים ----- 42 ₪ באתר המרכז

ספר עיון דיגיטלי: ילדים-הורים בעולם הערכים ----- 42 ₪ באתר המרכז

(*) עלות שני המפגשים מקנה הנחה של 50% במפגש השני

() ניתן להירשם לכל הכשרה בנפרד בעלות של 750 ₪ אל מול סט מתנות מותאם**

מארח ומנחה



אבישי לנדאו

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 משחוקיים 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).

[אבישי לנדאו – ויקיפדיה\(wikipedia.org\)](https://www.wikipedia.org)

ניהול אקדמי של התוכנית



פרופ' שמעון דולן

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.

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

בקרן באתר של המרכז:

מרחב המוצרים והשירותים של המרכז הישראלי לערכים:

https://docs.google.com/document/d/1LkAZyj_Pi23cZko5zlmO2Yj-hCQEOp2/edit?usp=sharing&oid=106963043942090779659&rtpof=true&sd=true



ד"ר ענת גרתי

www.values-center.co.il/team/

פסיכולוגית, יועצת ארגונית, מטפלת משפחתית וזוגית, מטפלת ביופידבק ומאמנת בכירה (MCIL). משמשת VP R&D וכפסיכולוגית 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.

קישורים לסרטונים- ערוץ היוטיוב 2025

ערכים

<https://www.youtube.com/shorts/5Gzxhh4oEIE>
<https://www.youtube.com/watch?v=SGZwnCeZLjU&t=43s>

<https://www.youtube.com/shorts/0AVlqX5LUSU>

<https://www.youtube.com/watch?v=IWxgVFCGhzE>

<https://www.youtube.com/watch?v=P9Gw6Ap4RO0&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=bM7MMzxSoCw>

<https://www.youtube.com/watch?v=nQG1RZH4eVY&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ufuRsIDEP1A&t=12s>

<https://www.youtube.com/watch?v=BMGKaalfHm8&t=7s>

<https://www.youtube.com/watch?v=XnqtYSVl3g4&t=8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=blZBGG6BNiY>

<https://www.youtube.com/watch?v=trkWnUr5bM&t=68s>

לחץ ושחיקה

<https://youtube.com/shorts/UkhqZMSxgFI?feature=share>
<https://www.youtube.com/watch?v=OOdHV-93ATI&t=4s>
<https://www.youtube.com/shorts/0AVlqX5LUSU>
<https://www.youtube.com/watch?v=L9n9TyedVLE&t=8s>
<https://www.youtube.com/watch?v=E4rM4UYmJTQ&t=7s>
<https://youtu.be/ZtmjSjKZy6o>
<https://youtu.be/ZjfsGIWuG3E>
<https://www.youtube.com/shorts/ltJKMbN5UoQ>
<https://www.youtube.com/shorts/Gbyvdx5eGu4>
<https://www.youtube.com/shorts/v1p8WGnTrT4>