

ניהול לחץ ושחיקה (*)

פיתוח חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

פרופ' שמעון דולן, הפסיכולוגיות: ד"ר רותם בן-חור וד"ר ענת גרתי,
ואבישי לנדאו

תמצית ספר עיון חדש- ייצא עד סוף 2025



הספר הוא עיוני ומעשי כאחד. הוא מביא ידע תאורטי רחב מבוסס מחקרים וכלים מעשיים ליישום התכנים. אנו ממליצים לקרוא תוך התבוננות ועבודה אישית ו/או ארגונית ולהיעזר בתרגילים המופיעים בנספחים של חלק מהפרקים.

בספר שלושה חלקים:

חלק הראשון עוסק בניהול לחץ אישי.

חלק שני עוסק בניהול לחץ ושחיקה בסביבת העבודה

חלק שלישי דן בממשק בין האיש, המשפחתי והתעסוקתי ובסנכרון ביניהם.

חלק ראשון כולל שישה פרקים:

פרק ראשון סוקר את תחום הלחץ והשחיקה, מתי ואיך התחיל המחקר בנושא, מהם המרכיבים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים שלו ומהן השלכותיו.

פרק שני נוגע בהיבטים האישיים המשפיעים על הלחץ והשחיקה. נסקור את ארבעת הווסתים אשר באמצעותם מנהל כל אחד באופן שונה את המציאות.

פרק שלישי בוחן כיצד ניתן לשנות את ניהול הווסתים האלו על מנת לפתח חוסן אישי.

פרק רביעי מציג את מערכת הערכים, העומדת מאחורי ניהול הווסתים, אשר מונעת ממנגנון מוחי הגנתי, ואת הדרך שבה ערכים אלו הופכים להיות החסמים שלנו להשגת מטרותינו.

פרק חמישי מלמד כיצד ניתן לפתח מערכת ערכים אחרת, מכוונת, אשר מונעת מתודעה בוחרת, מייצרת מרחב התנהלות גמיש, מפחיתה את רמות הלחץ ומגדילה את הסיכוי להשגת מטרותינו.

חלק השני (ניהול לחץ ושחיקה בסביבת העבודה) כולל שלושה פרקים: **פרק שישי** סוקר את התפתחות עולם העבודה והשפעת התפתחות זו על הלחץ הכרוני של המנהלים והעובדים. הפרק בוחן את ההתייחסות ללחץ מתקופת המהפכה התעשייתית ועד למציאות של ימינו, שבה המודעות ללחץ גבוהה. כיום מתואר הלחץ כמחלה הנקראת "לחץ תעסוקתי".

פרק שביעי מציג את המושג "מנהיגות ניהולית" ובוחן את הקשר בין הלחץ בארגון לבין צורת הניהול של הארגון. בפרק המלצות על צורת ניהול, המנהיגות הניהולית, אשר תביא את הארגון להשגת מטרותיו ותשמור על רווחת עובדיו.

פרק שמיני מדגים כיצד המנהל יכול ללמוד לנהל בצורה אפקטיבית באמצעות הבנת המנגנון המניעתי הייחודי של כל עובד. זיהוי המנגנון מתאפשר באמצעות עבודה עם מודל Reactive Mind Patterns.

פרק תשיעי מציג את מצב הלחץ והשחיקה בישראל. הפרק נכתב על ידי ד"ר לליב אגוזי, מנהלת יחידת המחקר של המוסד לבטיחות ולגהות. בפרק מוצגים ההבדלים בין מצב הלחץ והשחיקה בארץ לבין ממצאיו במדינות אחרות ואת הסיבות לפערים אלו.

חלק שלישי (הממשק בין האיש, המשפחתי והתעסוקתי והסנכרון ביניהם) כולל שלושה פרקים:

פרק עשירי עוסק בממשק בין העבודה למשפחה – בחינת הקונפליקט ביניהן, וכן כיצד ניתן לסנכרן בין הדרישות והיכולות של כל אחד מהתחומים על מנת להפחית את הלחץ שנוצר מממשק מורכב זה.

פרק אחד - עשר מציג את מפת הלחצים ככלי המאפשר את אבחון מצב הלחץ והשחיקה ואת ניהול השינוי וכן את פיתוח מפת החוסן האישי של כל אחד ואחד.

פרק שנים - עשר מדגים את העבודה עם מפת הלחצים דרך ניתוח אירועים של מנהלים ועובדים המספרים על אירועים מלחיצים בקריירה שלהם וכיצד, בדיעבד, ניהול נכון דרך הווסתים היה מאפשר התמודדות אפקטיבית עם האתגרים.

פרק שלושה - עשר מסכם את הספר דרך זרקור אל עבר שלושת עולמות החוסן. הפרק מתאר את המסע אותו עברנו במהלך השנים בשלושת עולמות פיתוח חוסן: ערכים, אמון וניהול לחץ ושחיקה והשילוביות שביניהם.







הכשרה בינלאומית ראשונית (A) - יום שישי 4.7

פיתוח חוסן

ניהול לחץ ושחיקה

אבישי לנדאו מארח ומנחה בסלון בייתו בנס ציונה

ניהול אקדמי של התוכנית: פרופ' שמעון דולן וד"ר ענת גרתי

ארגז כלים לאנשי מקצוע ולארגונים לעבודה מקצועית ומשפחתית

<https://www.youtube.com/watch?v=OOdHV-93ATI> / <https://youtube.com/shorts/UkhqZMS>

ארגז כלים לאבחון וגילוי מוקדם של לחץ כרוני ושחיקה

לחץ מתמשך ושחיקה לא מטופלים עלולים להוביל לשורה ארוכה של מחלות כרוניות ולפגיעה באיכות החיים שלנו (well-being)



ישראל אימצה את תקן ISO 45003 כמדריך לקידום של "well-being" של העובדים כחלק ממערכת ניהול הבריאות שלהם



בשנת 2019 ארגון הבריאות העולמי הודיע על החלטתו להכניס לראשונה בהיסטוריה את השחיקה בעבודה לסיווג הבינלאומי הרשמי של מחלות

(*) המהדורה בעברית מבוססת על סיפרו של פרופ' שמעון דולן:

"DE-STRESS AT WORK"