

תוכנית הכשרה בינלאומית (A)

הכשרת 3 מפגשי זום - ZOOM

פיתוח חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

ערכים - אמון - לחץ ושחיקה

Stress - Trust - Values

אבישי לנדאו, מייסד ומנהל המרכז מארח ומנחה בזום
דף נחיתה תוכנית הכשרת זום

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

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

שלושה מפגשי זום חוויתיים בני 2.5 שעות כל מפגש
בימי חמישי בשעות: 17.00-19.30

מפגש זום ראשון

ניהול על פי ערכים

מפגש זום שני

ניהול מערכות אמון

מפגש זום שלישי

ניהול לחץ ושחיקה





תיאום ציפיות

ההכשרה הבינלאומית הינה הכשרה ראשונית (A) ואלו שבחרים להצטרף צריכים להכין עצמם למפגשים אינטנסיביים המתבצעים בקצב מהיר בהם נלמד, נחווה ונתרגל את המודלים ואת ארגז הכלים.

ואנחנו מראש מתכננים את המפגשים כך שיהיה עליכם לבצע עבודה משלימה בחוברות העבודה, לעבור על המצגות, לקרוא את ספרי העיון ותרגל כל אלו עם ערכות המשחק ומפת החוסן.

אנו קשובים מאוד למשובים אותם אנו מבקשים לקבל בתום כל הכשרה ועורכים כל הזמן התאמות, שינויים ושיפורים בתוכנית.

במסגרת זו יצורף לכם לראשונה מדריך עיוני רחב ובו חלקים נרחבים מחומרי העבודה העיוניים אותם עשינו עד כה אל מול מסך הטלוויזיה על מנת לפנות את מרבית הזמן לעבודה אישית ושיח ומשובים בקבוצה.

אנו מסרבים לאפשר הרשמה אוטומטית להכשרה ומקפידים על שיח אישי על מנת לבחון צרכים וציפיות ולוודא התאמה של המשתתף/ה לקבוצת הלמידה ולציפיות שלו/ה מהתוכנית.

מניסיון מחזורי ההכשרה הקודמים אנו מאמינים כי כל אלו יאפשרו לכם להגיע להכשרה מוכנים יותר ולהפיק ממנה את המיטב.

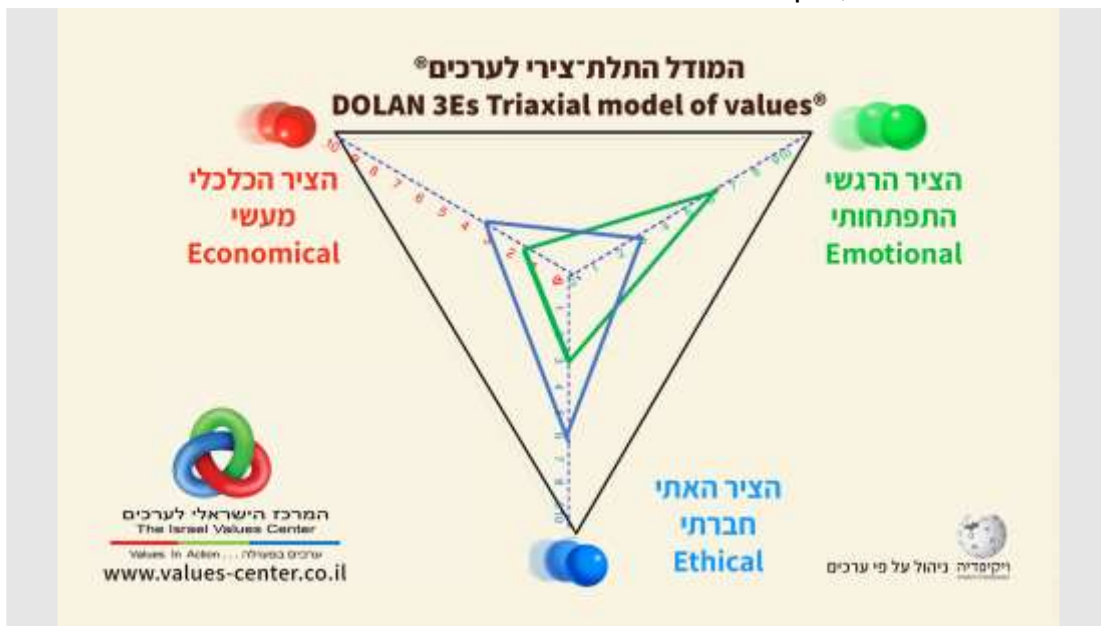
ניהול על פי ערכים

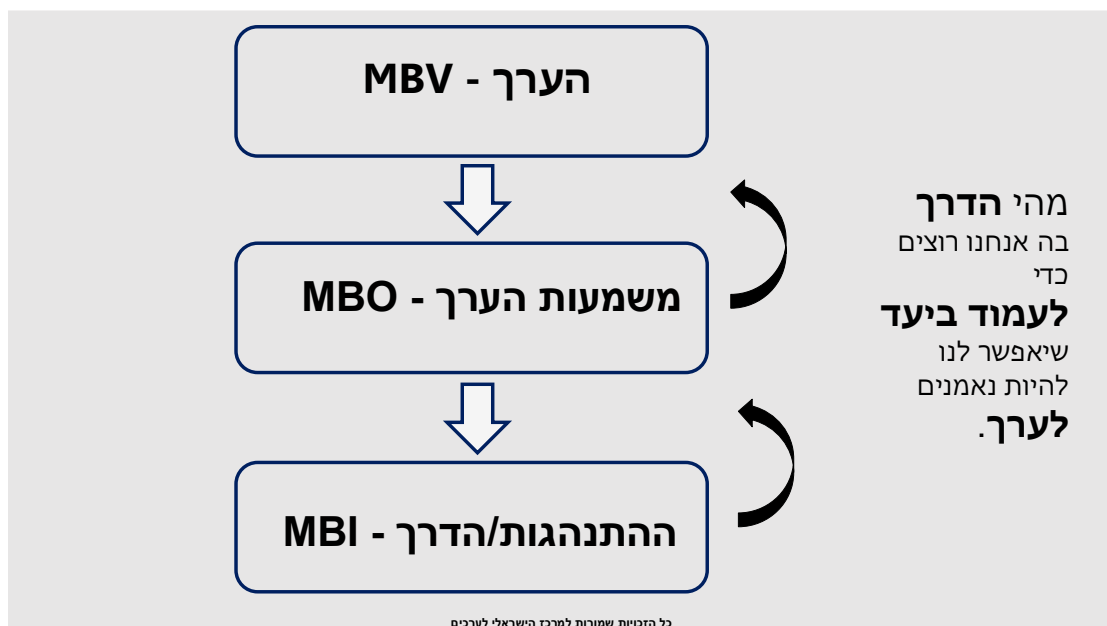
ערכים בפעולה ... Values In Action

סילבוס תמציתי

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

- תהליכי משחוק ערכים / גמיפיקיישן- Gamification
- בחירת 5 ערכים: אישיים, משפחתיים, מקצועיים וארגוניים/צוותיים
- בחירת מטרה ו-5 ערכי המטרה אישי, מקצועית ומשפחתית
- דירוג 5 הערכים וזיהוי הפער בכל אחד מהם שבין המצב המצוי למצב הרצוי
- לימוד המודל התלת-צירי לערכים ובניית משולשי הערכים שלי
- The Triaxial Model of Values – (The 3-E)
- פירוק ערך (MBV) למשמעות הערך (MBO) ולהתנהלות (MBI)
- בניית פאי ערכים אישי, מקצועי ומשפחתי





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>



מה שחשוב... משחק ערכים
 עברית - סנוקרת
 אנגלית - English
 ערבית - العربية
 רוסית - Русский язык
 אמהרית - አማርኛ
 אפליקציות משחק חינוכיות
 באתר האינטרנט

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

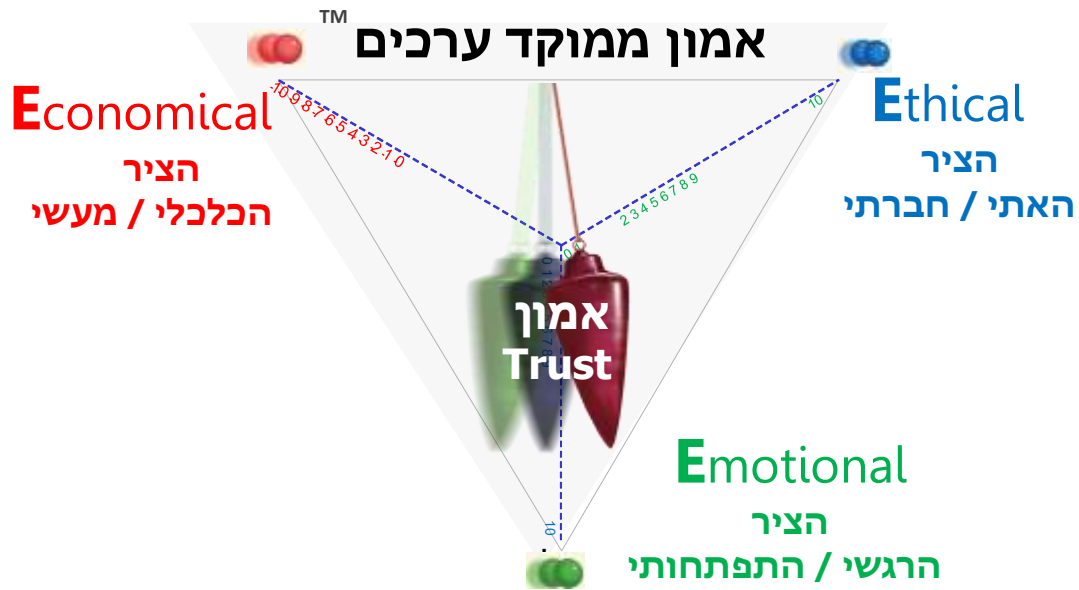


ניהול מערכות אמון סילבוס תמציתי

- תהליכי משחוק אמון / גמיפיקיישן- Gamification
- אמון במרכז משולש הערכים ועבודה דרך המודל התלת צירי לערכים
- לימוד ותרגול המודל ושלושת ממדי האמון – מודל Trust Me
- לימוד ותרגול של פירוק כל ממד אמון למשמעות ולהתנהלות
- אמון במנהיגים (הורים, מורים, עובדים, מפקדים)
- אמון בארגון (משפחה, צוות, ארגון)

השלמות ממפגש הערכים

- מרחב האפשרויות לשימוש בערכת המשחק (שפות ואיורים עברית מנוקדת-אנגלית-ערבית-אמהרית-רוסית
- מודל ניהול על פי ערכים לעיצוב מחדש של תרבות הארגון
- מודל אימון על פי ערכים – 7 הצעדים לעבודה עם צוות ולעבודה של אחד על אחד
- המודל למיתוג מקצועי ממוקד ערכים (Branding By Values)- תרגול
- המודל להיתכנות מקצועית/עסקית למעברי קריירה – תרגול

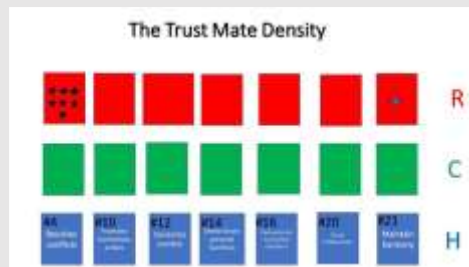


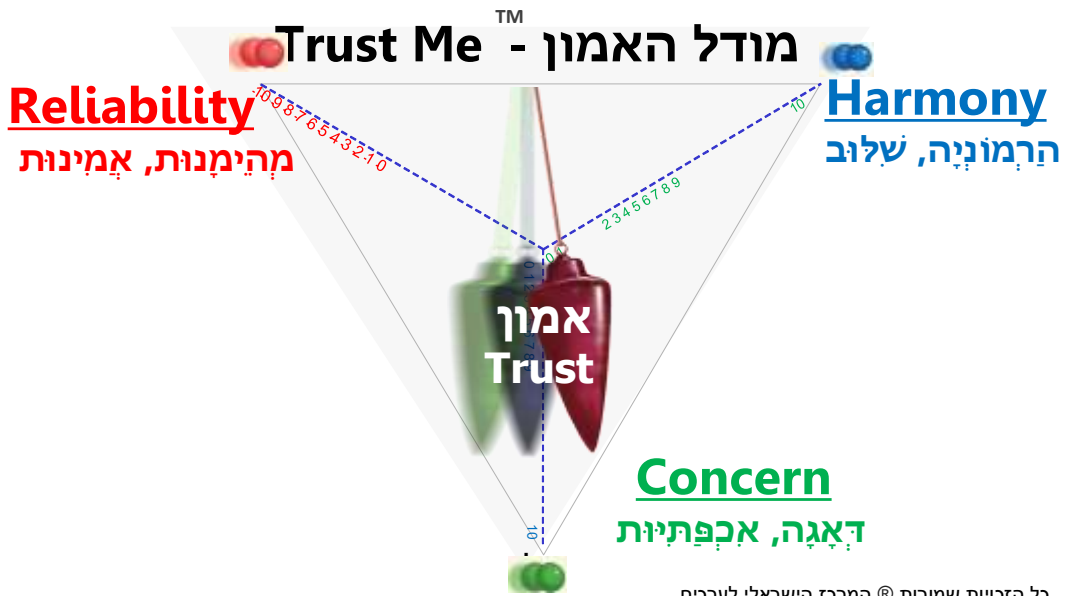
מה שחשוב ... משחק אמון

The Trust Kit

פרופ' דולן – אבישי לנדאו – ד"ר גרתי
 עברית - אנגלית - ערבית -
 ערכת קלפים / מפת חוסן / אפליקציה
www.values-center.co.il/game/

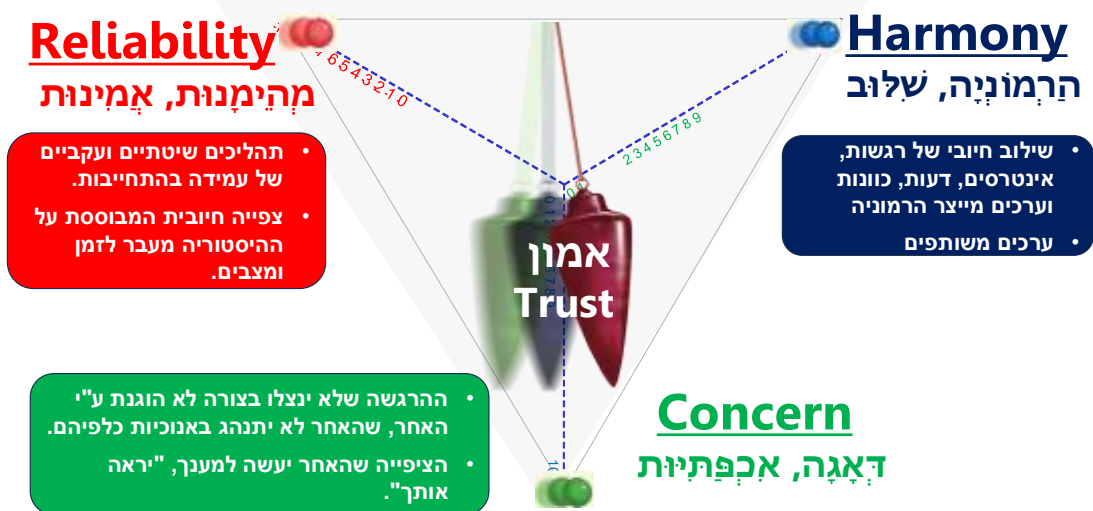
מבוסס על שנות מחקר והמודל בפיתוחם של הפרופסורים שי צפריר ושמעון דולן : Trust Me





כל הזכויות שמורות © המרכז הישראלי לערכים

פרופ' שי צפריר - פרופ' שמעון דולן / **מודל האמון Trust Me**™



כל הזכויות שמורות © המרכז הישראלי לערכים

ניהול לחץ ושחיקה

The Stress Map

סילבוס תמציתי של תוכנית ההכשרה

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

- 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 החוזה הפסיכולוגי שלי ומילוי וחתימה שלי ושל המנטור בו אני בוחר שילווה אותי בתהליך
- עבודה יחידנית ומשוב בזוג: פאי לחצים ופירוק מקור לחץ מרכזי לגורמים

1	2	3	4	5	 <p>המרכז הישראלי לערכים The Israel Values Center חוסן אישי – משפחתי – ארגוני Values – Stress – Trust www.ivc-center.co.il</p>			סימנים וסימפטומים תכלת	תוכנית השינוי
1	2	3	4	5	6	7	כל הזכויות שמורות © המרכז הישראלי לערכים	מעצמי לחץ ווסתים צהוב	תוכנית השינוי
1	2	3	4	5	מקורות לחץ סגול	1	2	מקורות על אפור	תוכנית השינוי

פיתוח חוסן לניהול לחץ ושחיקה

- ← איך ניתן לזהות את הסימנים והסימפטומים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים?
- ← איך ניתן לזהות את מקורות הלחץ והשחיקה שלנו המגיעים מאזורי העבודה, המשפחה וממקומות אחרים?
- ← האם לחץ כרוני ושחיקה מתמשכת הם בבחינת גזירת גורל???
- ← איך ניתן להבחין בין מצבי לחץ אמיתיים לבין מצבי לחץ מדומים? מהם המחירים הבריאותיים והאחרים שאנו משלמים ומה ניתן לעשות? איך בונים את מפת הלחץ והשחיקה שלנו?
- ← מהם 4 "מעצמי הלחץ" ואיך ניתן להפוך אותם ל"ווסתים" אשר יסייעו לנו? הערכה עצמית נמוכה / העדר תמיכה / נוקשות אישיותית / מיקוד שליטה חיצוני
- ← איך נעבור ממפת הלחץ והשחיקה שלנו למפת החוסן בה נבחר 3 גורמי לחץ משמעותיים ונבנה את תהליך השינוי?
- ← חתימה על "חוזה פסיכולוגי" מפורט, בחירת מנטור וצירוף חתימתו לחוזה



סימנים וסימפטומים
(פסיכולוגים ופיזיולוגיים)

ווסתים
(מיקוד שליטה, גמישות, הערכה עצמית, תמיכה)

גירויים
(במשפחה, בעבודה, בממשק בין העבודה למשפחה, בסביבות חיים נוספות)

שלבי העבודה על המפה בתהליכי בניית החוסן



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.the-values-center.org

ניהול לחץ ושחיקה

פיתוח חוסן אישי-משפחתי-ארגוני

מרוץ' שמעון דולן
ד"ר ענת גרתי
ד"ר רותם בן חור
אבישי לנדא

The Stress Map

**"לא הסטרס הוא שהורג אותנו
אלא התגובה שלנו אליו"**
ד"ר הנס סלייה – אבי המושג "סטרס"

סטרס זה תחושה טבעית שנובעת משינויים או מאתגרים. הסטרס יכול להיות חיובי או שלילי. הסטרס החיובי מסייע לנו להתמודד עם אתגרים ולהשיג הישגים. הסטרס השלילי, לעומת זאת, עלול לגרום לבעיות בריאותיות ולפגוע באיכות החיים. הספר מפרט על סוגי הסטרס השונים, על הסיבות להיווצרותם, על הסימנים והתסמונות שלהם, ועל דרכי ההגנה והטיפול בהם. הספר כולל גם תרגילים מעשיים ודרכי חשיבה שיועילים במאבקו.

הספר הוא חלק מהסדרה "פיתוח חוסן" ונמצא לצד הספרים "החוסן המשפחתי", "החוסן הארגוני" ו"החוסן האישי".

הספר יצא לאור בהוצאת המרכז הישראלי לערכים. המחיר: 29 ש"ח.

הספר זמין גם בגרסה דיגיטלית. לפרטים נוספים על הספר, לחצו על הקישור.

פיתוח חוסן לניהול לחץ ושחיקה

המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center

מנחה התוכנית



אבישי לנדאו

מייסד ומנהל המרכז – שלוחה בישראל של חברת הייעוץ הבינלאומית M.D.S, יועץ ארגוני בכיר, משחקולוג ומאמן (M.A), מוסמך התוכנית הבינלאומית של פרופ' דולן וארגון ה-ICF: "Coaching By Values & Master Trainer Coach" – Leading, Managing שותף לפרופ' דולן לספרי עיון בעברית בניהול ואימון על פי ערכים, שותף לספר הדרכה וילדים לענת גרתי ולדולן: "מה שחשוב... במשפחה", שותף לפרופ' דולן לפיתוח משחקי ערכים לעולם ולישראל (18 שפות), שותף לפיתוח מודל: "ניהוג משפחה על פי ערכים" (ענת גרתי וד"ר נברו – מכון שינוי). המרכז אומץ על ידי צה"ל כמומחה תוכן בתחום הערכים (מופיע באוגדן המכונים של חיל החינוך). סמנכ"ל למשאבי אנוש ולשירות הלקוחות וחבר הנהלות ארגונים עסקיים, נציג ציבור/שופט צד בבית הדין לעבודה, חבר ועדת העבודה בהתאחדות התעשיינים, שופט בתחרות "עובד ישראל" מטעם העיתון מעריב (בעבר). [אבישי לנדאו](#)

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

[בוויקיפדיה, האנציקלופדיה החופשית](#)

ניהול אקדמי של התוכנית



פרופ' שמעון דולן - נשיא, המנהל האקדמי של המרכז

המייסד ונשיא חברת הייעוץ הקנדית: Gestion Management M.D.S. Inc, יו"ר עמותה בינלאומית: Global Future Of Work Foundation, שותף במיזם בינלאומי חדשני: –

Merit Academy. פרופ' מן המניין באוניברסיטת-Advantere-School of Management Madrid ו-Senior Director of Research and Program Development. עד לאחרונה, פרופ' מן המניין בבית הספר למנהל עסקים ומנהל המכון לחקר ארגוני המחר באוניברסיטת ESADE ברצלונה (Future of Work Chair at ESADE). שימש בין השאר כפרופ' מן המניין באוניברסיטאות: מקגיל, בוסטון, קולורדו, אוניברסיטת ת"א, כתב למעלה מ-80 ספרי עיון ופרסם מאות מאמרים בכתבי העת היוקרתיים בתחום. נשיא המרכז הישראלי לערכים בישראל ופעילויות חברת הייעוץ הבינלאומית Gestion M.D.S. Management Inc. בה הוא משמש כיום כנשיא החברה.

פרופ' שמעון דולן בוויקיפדיה, האנציקלופדיה החופשית

www.simondolan.com

www.learning-about-values.com

<http://coachingxvalores.com/documental-cuestion-de-valores>

<http://simondolan.com/welcome-to-global-future-of-work-foundation>

<http://emeritacademy.com>

[Simon L. Dolan Books](#)

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

המרכז לחקר ארגונים וניהול המשאב האנושי – אוניברסיטת חיפה



ד"ר ענת גרתי – V.P R&D

פסיכולוגית, יועצת ארגונית, מטפלת משפחתית וזוגית, מטפלת ביופידבק ומאמנת בכירה D&(MCIL). VP R מנהלת הפיתוח ופסיכולוגית המרכז הישראלי לערכים וחברה בכירה בצוות הפיתוח של חברת הייעוץ הקנדית – הבינלאומית Gestion M.D.S Management

Inc., 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 בשנת 2004). גרתי שותפה לפיתוח כלי המישחוק: "מה שחשוב... משחק הערכים" ו"מה שחשוב... משחק הלחצים" של המרכז הישראלי לערכים, חברת M.D.S, חברת ZINQUO והעמותה הבינלאומית: The Global Future Work.

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

עלות ההכשרה - 825 ₪

קרטיס אשראי 3 תשלומים

אפשרי בביט או בהעברה בנקאית

בנק הפועלים- 12 / סניף נס ציונה-636 / חשבון אבישי לנדאו – 259870

- ספר עיון דיגיטלי: ניהול על פי ערכים ----- 42 ₪ באתר המרכז
- ספר עיון דיגיטלי: אימון על פי ערכים ----- 42 ₪ באתר המרכז
- ספר הדרכה דיגיטלי: ההורה כעוגן ערכי ----- 42 ₪ באתר המרכז
- ספר ילדים-הורים בעולם הערכים ----- 42 ₪ באתר המרכז
- מצגת מקוונת ייעודית לערכת הערכים ----- 42 ₪ באתר המרכז
- מצגת מקוונת ייעודית לערכת הלחצים ----- 42 ₪ באתר המרכז
- מצגת מקוונת ייעודית לערכת האמון ----- 42 ₪ באתר המרכז
- ספר עיון דיגיטלי: ניהול לחץ ושחיקה ----- 49 ₪ באתר המרכז
- אפליקציה לערכת הערכים ----- 75 ₪ באתר המרכז

סה"כ שווי המתנות -----418 ₪

עלות ההכשרה (אחרי מתנות) - 407 ₪



סט מתנות דיגיטליות

לתוכניות הכשרת חוסן - זום 2026









שובר 25% הנחה
למני חודש/שנתי
באתר
מנטור כארדס

אפליקציית ערכים
שתי אפשרויות
לזום

מצגת ייעודית
לזום
ניהול על פי
ערכים

מצגת ייעודית
לזום
ניהול מערכות
אמון

מצגת ייעודית
לזום
ניהול לחץ
ושחיקה

חומרים משלימים

- חוברת ההכשרה
- מצגת רחב

תעודת הכשרה בינלאומית בשיתוף פדרציית האימון והחינוך הבינלאומית ICF (A)



תעודת הכשרה בינלאומית (A)

Training Certificate (A)

תריט לאשר בזאת כי

ישראל ישראלי Israel Israeli

סיימה בהצלחה תכנית הכשרה בינלאומית ראשונית (A)

ערכים בפעולה... Values In Action

Coaching By Values - Gamification - Branding



המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
חוסן אישי – משפחתי – ארגוני
Values – Stress – Trust

Gestion M.D.S Management Inc
Prof. Simon Dolan – President

באמצעות העלית לישראל
המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
Avishai Landau - Founder & CEO
Dr. Anat Garti - V.P R&D
ישראל 2026

3 HOURS RESOURCE DEVELOPMENT

APPROVED PROGRAM BY:





Signer: Avishai
The Values Center

קישורים לסרטונים- ערוץ היוטיוב 2025

- מה שחשוב ... משחק לחצים (עברית-ערבית-אנגלית)

<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>
<https://www.youtube.com/watch?v=OOdHV-93ATI&t=4s>

- מה שחשוב ... משחק ערכים (עברית-ערבית-אנגלית-אמהרית-רוסית)

<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=XnqtYSVI3g4&t=8s> -
-
<https://www.youtube.com/watch?v=bIZBGG6BNIY> -
-
<https://www.youtube.com/watch?v=trkWnUr5bM&t=68s> -
-

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 / גמפיקיישן - 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





המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.the-values-center.co.il





המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.the-values-center.org



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.the-values-center.org

ערכים אמון לחץ ושחיקה Stress Trust Values

