

תוכנית הכשרה בינלאומית (A) הכשרה שנייה - הכשרה פרונטלית משולבת פיתוח חוסן לניהול לחץ ושחיקה The Stress Map

דף נחיתה

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

נבחרת של עד 15 נשות ואנשי מקצוע מכל קצוות הארץ מעולמות: אימון, חינוך, טיפול, ייעוץ, הנחיה, גישור, משאבי אנוש, בריאות, ספורט. העבודה במתכונת של "כיתת אומן" ובתהליכי משחקולוגייה עם ערכת הקלפים ומפת החוסן שלנו בתחומי לחץ ושחיקה.

מפגש בן 5 שעות

ניהול לחץ ושחיקה

יום שישי - נס ציונה



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 ←



מפת הלחצים (The Stress Map) - חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

1 סימנים וסימפטומים (פסיכולוגיים ופיזיולוגיים)

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

3 מדידות ומוטיבציה (מיקוד שליטה, גמישות, הערכה עצמית, תמיכה)

4 אבחון

שליבי
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



אימון ממוקד ווסתי הלחץ

פיתוח חוסן לניהול לחץ ושחיקה



הערכה עצמית נמוכה ← הערכה עצמית גבוהה

העדר תמיכה קבלת תגובה



נוקשות (Type A) ← גמישות (Type B)

מיקוד שליטה חיצוני ← מיקוד שליטה פנימי

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: e – Merit Academy. פרופ' מן המניין באוניברסיטת-Advantere-School of Management. פרופ' מן המניין בבית הספר למנהל עסקים ומנהל המכון לחקר ארגוני המחר באוניברסיטת 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 Gestion M.D.S Management – הבינלאומית – בצוות הפיתוח של חברת הייעוץ הקנדית – 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' 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 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 ₪

כרטיס אשראי 3 תשלומים
אפשרי בביט או בהעברה בנקאית
בנק הפועלים- 12 / סניף נס ציונה-636 / חשבון אבישי לנדאו - 259870

סט מתנות - בשווי 355 ₪

מה שחשוב...משחק לחצים: ----- 189 ₪ בחנויות
מפת החוסן ----- 75- ₪ באתר המרכז
ספר עיון דיגיטלי: ניהול לחץ ושחיקה ----- 49 ₪ באתר המרכז
מצגת מקוונת ייעודית לערכת הלחצים ----- 42 ₪ באתר המרכז

עלות ההכשרה (אחרי מתנות) - 470 ₪

(* ובנוסף: קופון הנחה של 25% באתר מנטור כארדס בשווי 172 ₪ לשנה



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

ספר העיון
(*) במהדורה
דיגיטלית

מה שחשוב...
משחק לחצים

ניהול לחץ ושחיקה

המנטור כארדס

מנטור כארדס

שובר 25% הנחה
למנוי חודשי/שנתי
באתר
מנטור כארדס

מצגת ייעודית
לזום
ניהול לחץ
ושחיקה

חומרים משלימים

- חוברת ההכשרה
- מצגת רחבה

תעודת הכשרה בינלאומיות (A)

(תעודות הכשרה בינלאומיות (עברית/אנגלית)



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/0AVIqX5LUSU>
- <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>



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני
Values – Stress – Trust

www.ivc-center.co.il

פיתוח חוסן לניהול לחץ ושחיקה





דף נחיתה

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

(*) אפשר לבחור להצטרף לתוכנית המליאה
הכוללת מפגש פרונטלי נוסף: ניהול על פי ערכים
ומפגש זום: ניהול מערכות אמון