

27/02/2023

ו' אדר תשפ"ג

סילבוס הדרכה לקורס אונליין- מיינדפולנס במרחב עסקי - 14/3/23 (בוקר)

מיינדפולנס הינו ארגז כלים וערכת חוסן מנטלי המאפשר להתמודד עם אירועים, אתגרים וקושי, בצורה מצמיחה, מקדמת ומאוזנת.

תאריך	משעה	עד שעה	נושא מפגש	תאור
14/03/2023	09:30	13:15	מיינדפולנס ככלי עסקי	מבוא למיינדפולנס, מהות התרגול ואימוץ הנחות היסוד של המיינדפולנס כדרך חיים ליזמים ובעלי עסקים, כיצד טיפוח "שריר" המיינדפולנס משרת אותנו במרחב העסקי.
21/03/2023	09:30	13:15	מנהיגות ותקשורת באמצעות קשב חומל	מהו קשב חומל וכיצד הוא תקשורת מקרבת משפרת את מערכות היחסים שלנו, יכולות ההשפעה והמנהיגות האישית והעסקית שלנו כיצד נהפוך את הביקורת שלנו למשוב אפקטיבי ומעצים מוטיבציה.
28/03/2023	09:30	13:15	מדיטציה להגברת המודעות האישית והעסקית	מדיטציית מיינדפולנס מאפיינים, סוגי מדיטציות, התאמת מדיטציה למאפיינים אישיים, מהי מודעות אישית ועסקית וכיצד מדיטציה מאפשרת לנו להשתפר בכל תחומי החיים.
04/04/2023	09:30	13:15	טיפוח חוסן מנטלי במרחב העסקי	מהו חוסן מנטלי נפשי וגופני, איך טיפוח החוסן מאפשר לנו להתמודד במציאות עסקית של אי ודאות, מהי תודעה סובלת וכיצד היא מחלישה אותנו כבעלי עסקים, מהן מחשבות "SUPER FOOD" וכיצד להפוך אותם להרגלים מחוללי חוסן במציאות משתנה.
18/04/2023	09:30	13:15	קבלת החלטות מחוללת מוטיבציה	מי יושב מאחורי ההגה? מהי קבלת החלטות שלמה, כיצד וויסות רגשי משפיע על יכולת קבלת ההחלטות שלנו, מהם סוגי הפחדים והרגשות שמנהלים את קבלת ההחלטות שלנו וכיצד מיינדפולס מאפשר להתחבר לרגשות מחוללי מוטיבציה לעומת רגשות זוללי מוטיבציה.
02/05/2023	09:30	13:15	מיינדפולנס לפיתוח תודעת שפע	מודל מרתק לפיתוח תודעת שפע במרחב העסקי, אימוץ מנהיגות מודעת אחראית לעומת מנהיגות שורדת
09/05/2023	09:30	13:15	לפעול מתוך הרפייה	כיצד נטפח מצב תודעה של פעולה מתוך הרפייה להגשמה עצמית במרחב האישי והעסקי, מהם מצבי תודעה: מדיטצייה, הרפיה, טראנס, "זרימה" טכניקות נשימה למעבר בין מצבי תודעה.
16/05/2023	09:30	13:15	מיינדפולנס בעסק וכדרך חיים	בניית שגרה של אלופים, שגרת בוקר, שגרת ערב להעצמת החוסן, הוויסות הרגשי ושיפור מערכות היחסים

יתכנו שינויים בתכנים ובמועדים