

30/10/2024
 כ"ח תשרי תשפ"ה

סילבוס הדרכה לקורס אונליין- מיינדפולנס במרחב עסקי - 8/12/24 (בוקר)

- * הקורס מתקיים אונליין ב ZOOM. קישור יישלח לפני פתיחת הקורס
- * הקורס מועבר בלייב. אין הקלטות
- * יתכנו שינויים בתכני ובמועדי הקורס
- * פתיחת הקורס מותנת במינימום נדרש של המשתתפים

| תאריך | משעה | עד שעה | נושא מפגש | תאור |
|------------|-------|--------|---------------------------------------|---|
| 08/12/2024 | 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 |
| 15/12/2024 | 09:30 | 13:15 | מנהיגות ותקשורת באמצעות קשב חומל | * מהו קשב חומל? כיצד הוא ותקשורת מקרבת משפרת את מערכות היחסים שלנו * יכולות ההשפעה והמנהיגות האישית והעסקית שלנו * כיצד נהפוך את הביקורת שלנו למשוב אפקטיבי ומעצים מוטיבציה |
| 22/12/2024 | 09:30 | 13:15 | מדיטציה להגברת המודעות האישית והעסקית | * מדיטציית מיינדפולנס - מאפיינים, סוגי מדיטציות והתאמת מדיטציה למאפיינים אישיים * מהי מודעות אישית ועסקית וכיצד מדיטציה מאפשרת לנו להשתפר בכל תחומי החיים |
| 05/01/2025 | 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 |
| 12/01/2025 | 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 * כיצד מיינדפולס מאפשר להתחבר לרגשות מחוללי מוטיבציה לעומת רגשות זוללי מוטיבציה |
| 19/01/2025 | 09:30 | 13:15 | מיינדפולנס לפיתוח תודעת שפע | * מודל מרתק לפיתוח תודעת שפע במרחב העסקי * אימוץ מנהיגות מודעת אחראית לעומת מנהיגות שורדת |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------|
| <p>* כיצד נטפח מצב תודעה של פעולה מתוך הרפיייה להגשמה עצמית במרחב האישי והעסקי</p> <p>* מהם מצבי תודעה: מדיטציה, הרפיה, טראנס, "זרימה", טכניקות נשימה למעבר בין מצבי תודעה</p> | <p>לפעול מתוך הרפיה</p> | <p>13:15</p> | <p>09:30</p> | <p>26/01/2025</p> |
| <p>* בניית שגרה של אלופים - שגרת בוקר, שגרת ערב להעצמת החוסן, הוויסות הרגשי ושיפור מערכות היחסים</p> | <p>מיינדפולנס בעסק וכדרך חיים</p> | <p>13:15</p> | <p>09:30</p> | <p>02/02/2025</p> |

יתכנו שינויים בתכנים ובמועדים