

05/06/2025

ט' סיון תשפ"ה

**סילבוס הדרכה לקורס אונליין- מיינדפולנס במרחב עסקי - 09/06/25 (בוקר)**

\* הקורס מתקיים אונליין ב ZOOM. קישור יישלח לפני פתיחת הקורס

\* הקורס מועבר בלייב. אין הקלטות

\* יתכנו שינויים בתכני ובמועדי הקורס

| תאריך      | משעה  | עד שעה | נושא מפגש                             | תאור                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|-------|--------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23/06/2025 | 09:30 | 13:15  | מיינדפולנס ככלי עסקי                  | * מבוא למיינדפולנס<br>* מהות התרגול ואימוץ הנחות היסוד של המיינדפולנס כדרך חיים לזמים ובעלי עסקים<br>* כיצד טיפוח "שריר" המיינדפולנס משרת אותנו במרחב העסקי                                                                                     |
| 30/06/2025 | 09:30 | 13:15  | מנהיגות ותקשורת באמצעות קשב חומל      | * מהו קשב חומל? כיצד הוא ותקשורת מקרבת משפרת את מערכות היחסים שלנו<br>* יכולות ההשפעה והמנהיגות האישית והעסקית שלנו<br>* כיצד נהפוך את הביקורת שלנו למשוב אפקטיבי ומעצים מוטיבציה                                                               |
| 07/07/2025 | 09:30 | 13:15  | מדיטציה להגברת המודעות האישית והעסקית | * מדיטציית מיינדפולנס - מאפיינים, סוגי מדיטציות והתאמת מדיטציה למאפיינים אישיים<br>* מהי מודעות אישית ועסקית וכיצד מדיטציה מאפשרת לנו להשתפר בכל תחומי החיים                                                                                    |
| 14/07/2025 | 09:30 | 13:15  | טיפול חוסן מנטלי במרחב העסקי          | * מהו חוסן מנטלי נפשי וגופני<br>* איך טיפוח החוסן מאפשר לנו להתמודד במציאות עסקית של אי ודאות<br>* מהי תודעה סובלת וכיצד היא מחלישה אותנו כבעלי עסקים<br>* מהן מחשבות "SUPER FOOD" וכיצד להפוך אותם להרגלים מחוללי חוסן במציאות משתנה           |
| 21/07/2025 | 09:30 | 13:15  | קבלת החלטות מחוללת מוטיבציה           | * מי יושב מאחורי ההגה? מהי קבלת החלטות שלמה<br>* כיצד וויסות רגשי משפיע על יכולת קבלת ההחלטות שלנו<br>* מהם סוגי הפחדים והרגשות שמנהלים את קבלת ההחלטות שלנו<br>* כיצד מיינדפולס מאפשר להתחבר לרגשות מחוללי מוטיבציה לעומת רגשות זוללי מוטיבציה |
| 28/07/2025 | 09:30 | 13:15  | מיינדפולנס לפיתוח תודעת שפע           | * מודל מרתק לפיתוח תודעת שפע במרחב העסקי<br>* אימוץ מנהיגות מודעת אחראית לעומת מנהיגות שורדת                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                     |                            |       |       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-------|------------|
| * כיצד נטפח מצב תודעה של פעולה מתוך הרפיייה להגשמה עצמית במרחב האישי והעסקי<br>* מהם מצבי תודעה: מדיטציה, הרפיה, טראנס, "זרימה", טכניקות נשימה למעבר בין מצבי תודעה | לפעול מתוך הרפיה           | 13:15 | 09:30 | 04/08/2025 |
| * בניית שגרה של אלופים -שגרת בוקר, שגרת ערב להעצמת החוסן, הוויסות הרגשי ושיפור מערכות היחסים                                                                        | מיינדפולנס בעסק וכדרך חיים | 13:15 | 09:30 | 11/08/2025 |

יתכנו שינויים בתכנים ובמועדים