

16/02/2025

י"ח שבט תשפ"ה

סילבוס הדרכה לקורס אונליין- מיינדפולנס במרחב עסקי - 12/5/25 (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
12/05/2025	09:30	13:15	מיינדפולנס ככלי עסקי	* מבוא למיינדפולנס * מהות התרגול ואימוץ הנחות היסוד של המיינדפולנס כדרך חיים לזמים ובעלי עסקים * כיצד טיפוח "שריר" המיינדפולנס משרת אותנו במרחב העסקי
19/05/2025	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
26/05/2025	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
09/06/2025	09:30	13:15	טיפול 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
16/06/2025	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
23/06/2025	09:30	13:15	מיינדפולנס לפיתוח תודעת שפע	* מודל מרתק לפיתוח תודעת שפע במרחב העסקי * אימוץ מנהיגות מודעת אחראית לעומת מנהיגות שורדת

* כיצד נטפח מצב תודעה של פעולה מתוך הרפיייה להגשמה עצמית במרחב האישי והעסקי * מהם מצבי תודעה: מדיטציה, הרפיה, טראנס, "זרימה", טכניקות נשימה למעבר בין מצבי תודעה	לפעול מתוך הרפיה	13:15	09:30	30/06/2025
* בניית שגרה של אלופים -שגרת בוקר, שגרת ערב להעצמת החוסן, הוויסות הרגשי ושיפור מערכות היחסים	מיינדפולנס בעסק וכדרך חיים	13:15	09:30	07/07/2025

יתכנו שינויים בתכנים ובמועדים