

25/06/2025
כ"ט סיון תשפ"ה

סילבוס הדרכה לקורס אונליין - מיינדפולנס - 03/09/25 ערב

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
03/09/2025	17:00	20:45	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
10/09/2025	17:00	20:45	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
17/09/2025	17:00	20:45	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
15/10/2025	17:00	20:45	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
22/10/2025	17:00	20:45	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
29/10/2025	17:00	20:45	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	20:45	17:00	05/11/2025
* בניית שגרה של אלופים -שגרת בוקר, שגרת ערב להעצמת החוסן, הוויסות הרגשי ושיפור מערכות היחסים	מיינדפולנס בעסק וכדרך חיים	20:45	17:00	12/11/2025

יתכנו שינויים בתכנים ובמועדים