



K

KEREN
ALOUF



סדנה מעשית
ד"ר ליאת יקיר

למה לזכורות אין אולקוס? הסדנה לניהול סטרס והשגת איכות חיים טובה יותר

משך הסדנה ארבע שעות

סטרס הוא חלק בלתי נפרד מהחיים והמטרה של כולנו היא להישאר באיזור הלחץ החיובי שלנו – איזור היצירתיות, המיקוד, העשייה ולנהל את המעברים בין סטרס לרגיעה כדי לשמור על חוסן רגשי ומקצועי.

אז איך מנהלים סטרס, במקום שהוא ינהל אותנו?
בסדנה מעשית נבין לעומק את מנגנוני הסטרס והרגיעה בגוף ונתרגל כלים להתמודדות עם לחצים בסביבת העבודה ובחיים האישיים ולהגברת האושר האישי והארגוני.

UP  **SKILLING** **סדנאות לשיפור**
וחדוש מיומנויות

kerenalouf.co.il

סדנה מעשית בהנחיית ד"ר ליאת יקיר

UP / SKILLING

סדנאות לשיפור
וחידוש מיומנויות

למה לזכורות אין אולקוס? הסדנה לניהול סטres והשגת איכות חיים טובה יותר

על מה נדבר?

בסדנה נבין מה זה סטרס ואיך מנהלים אותו.
נחקור מהם גורמי הסטרס לבני אדם בסביבת העבודה ובחיים
האישיים ונלמד אסטרטגיות מובילות להפחתת סטרס ולניהול חיים
מאוזנים ורגועים יותר בעידן מאתגר.

מבנה הסדנה:

שלב א - הביולוגיה של הסטרס והחרדה

מה קורה לנו במוח ובגוף בזמן סטרס? מהם גורמי הסטרס בעבודה
ובבית? מדוע אנשים מסוימים רגישים יותר? מהם ההבדלים בין נשים
וגברים? מהם סגנונות ההתמודדות?

חלק מעשי - דע/י את עצמך! רמת הסטרס שלך

1. מהו סגנון ההתמודדות שלך עם סטרס? שאלון חקירה עצמית
2. שאלון הערכת תסמיני הסטרס - שאלון חקירה עצמית

**דיון - לאחר מילוי השאלון יתנהל דיון בקבוצה על הרחבת הכלים
להתמודדות עם סטרס**

שלב ב - הביולוגיה של האושר והרוגע

מה מרגיע את מערכת העצבים שלנו? הכרות עם עצב הואגוס ומערכת
הרגיעה, מערכות היחסים כבסיס לחוסן הרגשי שלנו, מהן האסטרטגיות
המובילות להפחתת סטרס והגברת רגיעה ואיזון.

שלב ג - חלק מעשי - חקירה עצמית

המשתתפים ישרטטו את מפת הסטרס וה wellness (שביעות הרצון)
של חייהם בתחומי החיים השונים באמצעות שאלון.

הצבת מטרה אישית - המשתתפים יבחרו תחום אחד בו הם רוצים
לשפר את ציון ה - wellness האישי שלהם ויבנו תוכנית לשיפור באותו
תחום ממחר בבוקר.

עבודה בזוגות - המשתתפים ישתפו את תכנית ה - wellness האישית
שלהם עם הפרטנר ויחלקו תובנות.

דיון וסיכום

על המרצה

ד"ר ליאת יקיר

ליאת היא ביולוגית בוגרת
מכון ויצמן למדע, מרצה
וחוקרת את הביולוגיה של
הרגשות. יועצת לארגונים
בנושא סטרס ואמפתיה
בעבודה. מחברת רב-המכר
'קיצור תולדות האהבה'
ומגישה את הפודקאסט
"BrainStory" על חקר
המוח.

