



מניעת שחיקה: חיים איכותיים

הזמן שלך משקף את מה שחשוב לך?

מי מאתנו לא מוצא את עצמו לפעמים בסוף היום על הספה עם הלשון בחוץ, בתחושה שדווקא את מה שחשוב לנו לא הספקנו. כ-25-45% מאנשי המקצוע ובעיקרם כאלה העוסקים בעבודות עם מתח גבוה, חווים שחיקה בעבודה כתוצאה מחוסר בתעדוף צרכים אישיים (Maslach et al, 2016).

בדיוק בשביל זה, באווירה אינטראקטיבית של צחוק ודאטה, אנחנו נוגעים בשאלות שאולי לא שאלנו את עצמנו שנים - מה חשוב לנו? איך להכניס את זה ליומיום? כדי שנצא עם תשומת לב לדברים שממלאים אותנו. כי כשטוב לנו אנחנו טובים יותר, וזו לא רק סיסמה, זה מוכח. סיפוק מעלה את המיקוד ואת היכולת לתעדף משימות ביעילות. בסדנה ניגע גם בטיפים פרקטיים לסיגול הרגלים. חוויה מקרבת וקלילה המתאימה לצוותים, הנהלה וקבוצות.

מבנה הסדנה- ידע, תרגילים, ותרגול:

- סטרס והנטייה לדחות את עצמך.
- איזה פעולות מטיבות איתי?
- טיפים מוכחים לסיגול הרגלים.
- תרגיל בונים בהפתעה! מותאם לקבוצה.

• סדנה באורך שעה- שעה וחצי.

• סדנה פרקטית: לא רק יושבים

ומקשיבים אלא גם מכירים,

מתרגלים, משתתפים ויוצאים עם

כלים פרקטיים ליישום.

"סיימתי את הסדנה בהרגשה שקיבלתי כלים פרקטיים לסגל ליום יום וכמובן הכל עניין של תרגול. אני חושבת שבעולם שאנו חיים זה הכרחי לכולם."

"הצלחה היא לאהוב את

עצמך, לאהוב את מה שאתה

עושה, ואת איך שאתה עושה

את זה."

מאיה אנג'לו

להצעת מחיר:

yaara@hofshi-workshop.com