

Mental Resilience & Focus Workshops

איכות חיים היא לא בונוס. היא תשתית להתייעלות וחוסן.
בית התוכן חופשי מציע מפגשים מעשירים, מרגיעים ופרקטיים,
עם למעלה מ-650 שעות הנחייה בארץ ובעולם.

על המנחה - יערה לוקשיץ:

מייסדת 'חופשי' ומנחת מיינדפולנס מוסמכת, מנהלת מרכז
חדשנות ויזמות. מגיעה מעולם הניהול בסביבה עמוסה,
ומחברת בין ידע מחקרי לחוסן מנטלי. עם מעל 16 שנות
תרגול ופאסנה ומדיטציה ומאות שעות הנחיה בארגונים.
יערה מתמחה במתן כלים פרקטיים לבניית חוסן, הפחתת
שחיקה ושיפור פוקוס, בגובה העיניים ובחיוך.



Resilience Reset

על פי מחקרי סטרס והתאוששות ארגונית (HBR):
שחיקה לא נובעת ממאמץ, אלא ממחסור בעצירות יזומות לפריקת דריכות ועומס.

הפתרון: סדנה חוויתית ופרקטית לעצירת המרוץ, ויסות מערכת העצבים וקבלת כלים לחוסן, כדי לטעון מצברים ולהחזיר בהירות.

• משך הסדנה 90-60 דקות.

"הבאנו את יערה לכנס 100 נשים
לסדנת חוסן והרגלים עם
מיינדפולנס. יערה נוגעת בנקודות
החשובות שכולנו חווים ביומיום:
סטרס, חוסן, שגרה והרגלים. יצאנו
עם כלים פרקטיים בשילוב רוגע
ואנרגיות מחודשות.
מומלצת מאוד."
טניה אנדר



מבנה הסדנה:

1. The Resilience Shift:
מדע מונגש על מערכת העצבים והתגובה לעומס. על
היכולת לווסת את הסטרס ולבנות חוסן.

2. The Micro Pause Protocol:
התנסות בארגז כלים- תרגילים קצרים לקרקוע,
להפחתת סטרס ווהעלאת פוקוס.

3. Everyday Habit:
תרגיל אישי- כל משתתף בוחר הרגל קצר. כדי שמה
שמטיב, יחזיר אויר גם בשגרת היום יום.

4. Habit Swap & Connect:
מחיבור אישי לקבוצתי. תרגיל אינטראקטיבי
ומשעשע, המראה את הדמיון בשאיפות של כולם.

"בין הגירוי לתגובה ישנו מרחב.
במרחב הזה טמון החופש שלנו לבחור."
רולו מאי, פסיכולוג