

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 לכסס 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

Creative Reset

על פי מחקרים בקבלת החלטות וניהול (HBR):
לחץ מתמשך מצמצם את טווח המחשבה ומוביל למחזור של דפוסים מוכרים.

הפתרון: סדנה מעשית לפריצת תבניות חשיבה, שחרור חסמים יצירתיים
ורכישת כלים לסיעור מוחות אפקטיבי, כדי לקדם חדשנות בסביבת עבודה
אינטנסיבית.

• משך הסדנה 60-90 דקות.

"יערה העבירה סדנת חשיבה יצירתית
למנהלים. יערה היית מדהימה! גרמת
למנהלים להשתתף כמו שלא דמיינו
:-) סדנה מעניינת ומייצרת גמישות
מחשבתית בדיוק מה שרצינו ואף
יותר. ממליצה בחום"
רוני רשף



מבנה הסדנה:

1. The Mindset Shift:

מה קורה למוח כשאנחנו חוששים מסיכונים? איך
להחזיר את החופש לחשוב בלי מעצורים.

2. Free Thinking Practice:

התנסות מעשית- שבירת קיבעונות מחשבתיים
ואיתור מגוון פתרונות לאתגרים.

3. Micro-Steps, Big Goals:

מתודולוגיה לפירוק אתגרים מורכבים או פרויקט
במגירה- לצעדי פעולה היוצרים תנועה.

4. One Takeaway Idea:

מרעיון לפעולה- כל משתתף בוחר רעיון ויוצא עם
צעד ראשון מעשי.

"יצירתיות היא לראות את מה שכולם רואים,
ולחשוב את מה שאף אחד אחר לא חשב."
אלברט סנט גיירגי, חתן פרס נובל

Morning Reset

על פי מחקר בכתב העת המוביל בעולם לניהול (AMJ):
פתיחת יום העבודה בדריכות ועומס פוגעת ישירות בתפוקה ובביצועים לאורך כל שאר היום.
הפתרון: מרחב שבועי קבוע לאיפוס מערכת העצבים, בניית חוסן, שחרור עומס ומיקוד,
כדי להתחיל את היום בבהירות.

• משך כל מפגש 30-45 דקות.

"יערה העבירה אצלנו סדרת
מפגשים שאפשרה לנו לעצור
ולנשום.

הקול המרגיע והרגישות שלה עזרו
לנו להרגיש ממש בנוח.
מחכים כבר למפגשים הבאים,
הצוות"



מבנה המפגש:

1. רעיון לפתוח איתו את היום:

שיחה קצרה על מה שמנהל אותנו ביומיום, איך לא
להישאב ללחץ, ולבחור איך להיכנס לשבוע.

2. תרגול מיינדפולנס ומדיטציה מונחה:

אימון קשב ונשימה לוויסות מערכת העצבים,
הורדת רמות דריכות ושחרור עומס.

מסלולים:

- פיילוט חודשי: 4 מפגשים (פעם בשבוע)
לבחינת שביעות רצון והתאמה לצוות.
- מסלול רבעוני בהטבה: מפגש שבועי לאורך
השנה (במשרדי החברה או היברידי).

"שום דבר לא משנה את המוח יותר מההתנהגות.
המוח מעוצב על ידי הכלים שאנחנו בוחרים
להטמיע בו בכל יום מחדש."
ד"ר לארה בויד, חוקרת מוח