

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.



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