

תוכנית לניהול ואימון מנטלי

ברוכים הבאים!

מי אנחנו?

הערך המנטלי: רן צור (48) וגדעון תמר (47), מייסדים ומנכ"לים שותפים של בית, TMV מאמנים מנטליים בכירים, לאחר קריירה של למעלה מ-25 שנות שירות בקבע בדרגת סא"ל בתפקידי פיקוד וניהול על אלפי מפקדים וחיילים ביחידות מבצעיות, יחידות מטה ויחידות ההדרכה מהמובילות בצה"ל. רן וגדעון פיתחו את מודל 'הערך המנטלי' המשמש ככלי חדשני ופרקטי במיוחד, המגשר בין העולם הפסיכולוגי-מנטלי ליכולת מימוש כישורי חיים אפקטיביים בתחומים שונים. המודל הוטמע ע"י השניים בקרב ארגונים וחברות רבות, מנהלים, בעלי תפקידים בכירים, מאמנים במקצועם ומאות מתאמנים אישיים לסוגיהם. באמצעות מאות הרצאות וסדנאות, תהליכים ארגוניים ותהליכי אימון אישיים בשנים האחרונות נחשפו אלפי אנשים למהות 'הערך המנטלי' דרך חלון ההזדמנות שנפתח עבורם בגדר – "מהשראה לפעולה", אשר העניק לרבים מהם את הרגע המיוחד הזה – של פריצת דרך אישית ומיידית.

ב-2020 יצאנו לדרך עם תכנית להכשרת מנהלים ומאמנים במודל 'הערך המנטלי' – תכנית 'בוטיק' יוקרתית המכילה בתוכה פרקטיקה וארגז כלים מגוון, אמוציונלי ומעורר השראה.

מכון הנרייטה סאלד: מכון סאלד הוא מכון למחקר ולתכנון תכניות התערבות והדרכה בתחום מדעי ההתנהגות בכלל ובתחומי החינוך בפרט. המכון הוקם בשנת 1941 על-ידי הנרייטה סאלד, פעילה ציונית אמריקאית, ומאז רשם לזכותו מחקרים ופעילות הדרכה והתערבות. המכון ממקום בירושלים. מרכז ההדרכה בראשות דנית פרידמן פועל משנת 2000 במתן שירותי הדרכה והכשרה לעובדים וארגונים מכל המגזרים, תוך הקפדה על הסטנדרטים הגבוהים ביותר.

רוצים לדבר איתנו?

דנית: 050-5676741 ; 02-6494452/3 ; מייל: danitf@szold.org.il

רן: 052-9208972 גדעון: 052-9253275



רציונל התוכנית

תכנית לימודי תעודה זו כוללת 80 שעות לימוד. הקורס מוכר לגמול השתלמות!

12 מפגשים, 8:30 - 15:15

16.2.22 – 1.6.22

עלות: 350 ₪ כפול 10 תשלומים.

סה"כ: 3500 ₪

לחברי קרן ידע תינתן מלגה עד 1500 ₪ בהתאם לתנאי הזכאות.

התוכנית תקנה למנהלים ועובדים במגזר הציבורי והפרטי כישורי ניהול ואימון חדשניים - מנטליים ופרקטיים. באמצעות רכישת ארגז כלים עשיר המבוסס על מודל 'הערך המנטלי' ישפרו המשתתפים את ביצועיהם המקצועיים במרחב עבודתם ובהיבטים האישיים - בשדרוג יחסי עבודה אפקטיביים וביכולת מימוש מטרות ארגוניות ואישיות כאחד.

קהל יעד

התוכנית מיועדת עבור מנהלים ועובדים מהמגזר הציבורי.

שיטת הלימוד

1. המפגשים הפרונטליים יתקיימו בכיתה ייעודית כולל שימוש באמצעי הקרנה והאזנה.
2. המפגשים יכללו תיאוריה ולאחר מכן תרגול אישי.
3. התרגולים האישיים – חלקם בכיתה וחלקם כמטלות בית.
4. יתקיימו תרגולים בזוגות ובקבוצות קטנות במהלך חלק מהמפגשים.
5. המשתתפים יקבלו דפי עבודה איתם יעבדו במהלך התוכנית ובבית, ולאחר מכן אלו ישמשו אותם במידת הצורך לעבודתם השוטפת.
6. כלל המשתתפים יפתחו מיומנות של עמידה מול קהל.

קריטריונים לקבלת תעודת סיום

1. השתתפות ב- 85% מהשיעורים הפרונטליים.
2. ביצוע 85% ממטלות הבית.

מפגש 1 – מבוא ואבני יסוד - מרצים : רן/גדעון

לאורך ההיסטוריה האנושית עסקו אנשי דת, מדע ורוח בשאלות העוסקות בהיבטים הניהוליים והמנטליים של בני האדם. כשאנו פונים לעולמות המחקר האקדמי, עולם התעסוקה, עולם הספורט ועולמות נוספים, מגלים אינספור רעיונות, כלים ויישומים, שעשויים לקדם את העוצמות הניהוליות והמנטליות שלנו כפרטים, כמובילים וכקבוצות. רק חלק מהרעיונות הללו מבוססים מחקרית, אך מרביתם מבוססים על פרקטיקה, ניסיון מוכח בניהול, אימון ועבודה עם אנשים. חלק אחר מרעיונות אלו אנו שואבים מהנרטיב ההיסטורי שהתפתח לאורך השנים. כל אלו, בהחלט מהווים כר פורה לשיתוף ידע ויכולות לסייע לאנשים לצמוח עם חוסן, עוצמה, ובעיקר – ערך מנטלי. מפגש המבוא בתוכנית חושף את המשתתפים לתמצית מרוכזת של מרכיבי הליבה, הרעיונות והנחות היסוד של מודל 'הערך המנטלי', המהווים את התשתית לתוכנית כולה.

במפגש הראשון – אנחנו נכיר כי המוח שלנו חושב באופן קצת יותר מורכב ממה שחשבנו, וברגע שמפנימים את זה – יכולת קבלת החלטות שלנו מקבלת תפנית מעניינת....

מפגשים 2-3 – אבני היסוד של 'הערך המנטלי' – מרצים : רן/גדעון

'הערך המנטלי' – המקום שבו משתלבים ערכים, אמונות, תחושות, רצונות, יכולות והתנהגויות באופן שמאפשר לך להיות שלם עם עצמך. 'שלם עם עצמך' – המקום שבו אדם מרגיש בנוח עם עצמו ולמעשה נמצא הכי קרוב למהותו ולתכליתו בכל נקודת זמן. אבני היסוד מהוות בסיס מוצק והכרחי למודל. נעמיק את העיסוק בכל אחת מאבני היסוד תוך הבנה כיצד כל אחת מאפשרת לנו לגבש זהות אימונית מנטלית המדויקת עבורנו. נרחיב על סגנונות ניהול ומנהיגות ונרכוש כלים פרקטיים ראשוניים לאופן שבו נדרש להגדיר את זהותנו המקצועית כמאמנים ומנהלים.

מפגשים 4-5 – בונים ומתחזקים של 'הערך המנטלי' – מרצים : רן/גדעון

'הערך המנטלי' בונים ומתחזקים – איזונים, דמיון, תנועה, זיכרונות, קבלת החלטות ומטרות. היכולת לשמר 'ערך מנטלי' גבוה לאורך זמן מבוסס על בניה נכונה ותחזוקה שוטפת של מרכיביו השונים לאורך זמן. בני האדם מרבים לחלוט ולחשוב, אך במקרים רבים איננו יודעים להביא לכדי מימוש חלק לא מבוטל מחלומות ומחשבות אלו. אנשי מקצוע בתחום האימון הנדרשים להוביל, להניע, לנהל ולאמן גופים ואנשים נוספים חייבים להיות מצוידים בארגז כלים. לימוד הכלים הבונים והמתחזקים של ה- 'ערך המנטלי' הינו שלב הכרחי ביישום ומיצוי יכולות אישיות בתחום האימון וניהול העסק. מקצועיות, יצירתיות, חדשנות, אסרטיביות, מצוינות, תרבות ארגונית, ניהול זמן, תקשורת בין-אישית ופתיחות מחשבתית – כל אלו יהוו בסיס לשיח, למידה ועיצוב סגנון האימון והניהול של כל משתתף באופן אישי.

מפגש 6 – האבחון המקדים כ- 'Changer Game' – מרצים : רן/גדעון

פעמים רבות אנחנו מנסים לפענח את האדם היושב מולנו, כדי ליצור תקשורת טובה. לעיתים קשה לנו לאמוד את רמת הפתיחות, את רמת הדיוק בפרטים ואפילו את רמת האמינות. האתגר מורכב יותר כאשר אנחנו מאמנים. בכדי לייצר תהליך אישי אפקטיבי עם אנשינו, ולא פחות חשוב מכך, לתת למאמן יכולת להבין טוב יותר את האדם שמולו, נחשוף את 'Changer Game' – אבחון ייחודי המבוסס על מודל 'הערך המנטלי' ומאפשר היכרות עמוקה ומשמעותית יותר בפרק זמן קצר. במפגש זה ננתח מספר אבחונים לדוגמה ונבין כיצד הדבר מהווה עבורנו כלי אימון הכרחי להובלת אנשים להישגים.

מפגש 7 – בניית תוכנית אימון אישית ומודל הניהול המנטלי – מרצים: רן/גדעון

חלק א' – תהליך אימון אישי מחייב תכנון, חשיבה והערכת מצב תמידית. בחלק זה נתרגל ונכיר את המתודולוגיה המובילה לתכנון וארגון תהליכי אימון אישיים. אלו יהוו חיזוק מקצועי והעצמת החוסן המנטלי הן של המנהל/מאמן והן של המתאמן או העובד.

חלק ב' – מודל הניהול המנטלי כולל שלושה פרמטרים עיקריים הנדרשים להשתלב יחדיו: ניהול בין אישי עם הסובבים אותנו, ניהול פנים (עסקי) וניהול חוץ (עסקי). בחלק זה נכיר את מרכיבי המודל ונתרגל באמצעותו את תהליכי התכנון, הארגון, ההנהגה והבקרה הנדרשים עבור כל אחד ואחת מאיתנו.

מפגש 8 - אסטרטגיות לחיזוק תחושת האושר וקבלת החלטות – מרצה: רן/גדעון

מחקרים פסיכולוגיים רבים טוענים כי חוויות הכוללות רגשות חיוביים בעוצמה גבוהה מקדמים דמיון ויצירתיות, בסיס ידע רחב יותר, איתנות, השתלבות חברתית ובריאות פיזית.

במפגש זה נתנסה בגישה חדשנית לתהליך קבלת החלטות דרך הפרספקטיבה הפסיכולוגית, נכיר את מודל העוגה לאבחון האושר - 40/10/50, ונסיים בהכרה ותרגול של 12 אסטרטגיות יישומיות לחיזוק תחושת האושר.

במפגש נתרגל את "החותר" מול "הזורם" – תרגיל עוצמתי המתאים לתחומי החיים העיקריים שלנו – בקריירה, בהתפתחות האישית ואף במשפחה.

מפגש 9 – אינטליגנציה חיובית והשפעתה על ההיבטים המנטליים א' – הפוגענים (ע"ב ד"ר שירזאד צ'אמין) – מרצים: רן/גדעון

ד"ר שירזאד צ'אמין, חוקר בכיר באוניברסיטת סטנפורד, מאפשר לכולנו ללמוד כיצד ניתן למצות באופן מלא ואמיתי את הפוטנציאל הטמון בנו ולזכות בהצלחה מקצועית וסיפוק אישי. מחקרו פורץ הדרך אשר כלל התנסות עשירה במאות גופים וארגוני ענק בעולם, עוסק בין היתר "בעשרת הפוגענים" המעכבים באופן משמעותי ביכולתנו להביא לידי מיצוי מלא את הפוטנציאל שלנו – בכל תחומי החיים. מפגש זה יעניק למשתתפים התנסות אישית במיפוי המעכבים האישיים וביכולת 'קריאה' נכונה ומדויקת יותר של מעכבי אנשינו. בנוסף, נרכוש כלים להפחתת עוצמתם של הפוגענים באופן אישי ובניהול תקשורת בין אישית עם האחרים.

מפגש 10 - אינטליגנציה חיובית והשפעתה על ההיבטים המנטליים ב' - פרקטיקה חיובית (ע"ב ד"ר שירזאד צ'אמין) - מרצים: רן/גדעון

כמי שסייע לחברות ענק להתאושש ממשברים כלכליים חמורים, ד"ר שירזאד צ'אמין חשף סדרה ארוכה של כלים ניהוליים חדשניים המבוססים על תפיסת 'החשיבה החיובית'. מפגש זה יעסוק בכלים מרכזיים אשר יקנו למשתתפים יכולות מוכחות בהתמודדות עם סוגיות ניהוליות מורכבות. כלים אלו מביאים לידי ביטוי יצירתיות, שיתוף ידע ומימוש הפוטנציאל האישי. בחלקו השני של המפגש נעסוק במודלים חדשניים לניהול שינוי - אישי וארגוני כאחד.

מפגש 11 - לנהל 'שיחות קשות' - מרצים: רן/גדעון

לנהל, להוביל, ליזום ולאמן - אתגר, זכות ובעיקר אחריות ומקצועיות רבה. אנחנו מושפעים מכוחות מונעים ומכוחות מניעים. נרחיב את היריעה על אזורי הנוחות, תגיות, פרדיגמות וחשיבה מנצחת.

מה הן 'שיחות קשות'? שיחות שחייבים לעשות ומלוות בתחושות של "לא נעים" לנו ליזום, או ש-"לא נעים" לנו שיוזמים מולנו. אלו יכולות להיות שיחות פיטורין, שיחות פרידה, שיחות נזיפה ועוד. ומנגד, גם עמידה מול קהל, נאום בבר מצוה או הצורך במתן הופעה מקצועית מעולה בפני חבר דירקטוריון בכיר או בתדריך לפני משימה חשובה - כל אלו מהוות שיחות "קשות". נדון ביכולת שלנו להפוך 'שיחות קשות' לשיחות פשוטות ואפקטיביות יותר תוך נטרול המוקשים החבויים בשיחות אלו. נקודת המבט וההתנסות במפגשים תהיה פורצת דרך בתקשורת האישית שלנו כמאמנים ומנהלים.

מפגש 12 - מפגש סיום - מרצים: רן + גדעון

הרצאת סיום - 'צידה לדרך'.

סיכום ומשוב.

חלוקת תעודות והרמת כוסית.

• תוכנית זו נתונה לשינויים בהתאם לשיקולים מקצועיים של הצוות המנהל או בשל נסיבות חיצוניות.

תכנית לימודים מפורטת

שם המוסד: מכון הנרייטה סאלד, רחוב קולומביה 9, קרית מנחם, ירושלים

שם הקורס: התכנית לניהול ואימון מנטלי (80 שעות)

תאריך התחלה: 16.2.22 תאריך סיום: 1.6.22

מספר שעות	שעות לימוד	שם המרצה	נושאי הלימוד	תאריך	מס'
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>מבוא ואבני יסוד</u>	16.2.22	.1
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>אבני היסוד של 'הערך המנטלי'</u>	23.2.22	.2
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>אבני היסוד של 'הערך המנטלי'</u>	2.3.22	.3
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>בונים ומתחזקים של 'הערך המנטלי'</u>	9.3.22	.4
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>בונים ומתחזקים של 'הערך המנטלי'</u>	23.3.22	.5
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>האבחון המקדים כ-'Changer Game'</u>	30.3.22	.6
7	15:15 - 8:30	ד"ר נועם בן אשר	<u>בניית תוכנית אימון אישית ומודל הניהול המנטלי</u>	6.4.22	.7
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>אסטרטגיות לחיזוק תחושת האושר וקבלת החלטות</u>	27.4.22	.8
5	13:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>אינטליגנציה חיובית והשפעתה על ההיבטים המנטליים א'</u>	11.5.22	.9

תכ לימודים מפורטת

שם המוסד: מכון הנרייטה סאלד, רחוב קולומביה 9, קרית מנחם, ירושלים

שם הקורס: התכנית לניהול ואימון מנטלי (80 שעות)

תאריך התחלה: תאריך סיום:

מספר שעות	שעות לימוד	שם המרצה	נושאי הלימוד	תאריך	מס',
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	<u>אינטליגנציה חיובית והשפעתה על ההיבטים המנטליים ב'</u>	18.5.22	.10
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	לנהל 'שיחות קשות'	25.5.22	.11
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	מפגש סיום	1.6.22	.12

למי מיועדת התכנית?

התכנית מיועדת למנהלים ועובדים בסקטור הציבורי, מאמנים לסוגיהם, בעלי עסק/ים, מפקדים בגופי הביטחון בדרג הביניים, מחנכים ומורים, ואנשים פרטיים עם כוונות מיידיות ומוחשיות למלא תפקידי ניהול ו/או אימון בחברות, ארגונים או כעצמאים.

מהי מטרת התכנית?

להכשיר את המשתתפים במודל 'הערך המנטלי' ולהקנות חוסן מנטלי אישי, באמצעות יובילו אנשים, עסקים ותהליכים לביצועי שיא לאורך זמן.

מהם יעדי התכנית?

- הכרה והטמעת מודל 'הערך המנטלי' כבסיס מקצועי ומעשי בעבודת המנהל והמאמן.
- אימון וניהול אנשים ועסקים באמצעות כלים יישומיים הנשענים על מודל 'הערך המנטלי' ועל ניסיונם האישי.
- בנייה וגיבוש זהות אישית ייחודית כמנהלים, מנהלי עסק ו/או מאמנים.
- פיתוח מיומנויות לאימון וניהול במצבי קיצון, אי וודאות ויציאה מ-'אזור הנוחות'.
- הקניית יכולת לקיים תהליכים אימוניים וניהוליים אישיים עם עמיתים, עובדים ומתאמנים.
- בוגרי התכנית שיימצאו מתאימים יוכלו להשתלב כחלק מצוות ההדרכה בתהליכי האימון והליווי בחברות וארגונים מטעם בית TMV.

נספח א' - תקנון התכנית

עלות בהתאם למועד הרישום לפני תחילת התכנית

מועד פתיחת התכנית : 16.2.22

מיקום: מכון הנרייטה סאלד, קולומביה 9, קריית מנחם, ירושלים

א. עלות התוכנית הכוללת – 3500 ₪ . 1500 ₪ מלגה מקרן ידע.

ב. דמי רישום – במעמד הרישום ישולמו 500 ₪ אשר יהוו בהמשך חלק מהתשלום הכולל של התכנית). תקף עד 14 יום לפני מועד פתיחת התוכנית. לאחר מועד זה התשלום המלא יבוצע מלכתחילה כתנאי לרישום (תשלום דמי רישום משריין עבורכם מקום בתוכנית עד 14 יום לפני מועד הפתיחה. לאחר מועד זה, במידה ולא יוסדר תשלום מלא – לא נוכל להבטיח מקומכם בתכנית).

ג. אפשרות לכל אמצעי התשלום ופריסה נוחה לתשלומים שווים ללא ריבית (12 תשלומים ויותר).

הרשמה

1. משתתף המעוניין לשריין מקומו ישלם בעת ההרשמה 500 ₪ דמי רישום או יסדיר את מלוא התשלום לתכנית. דמי הרישום יקוזזו בעת ביצוע התשלום המלא .
2. ביטולים עד פתיחת התכנית חוק הגנת הצרכן : לאחר ההרשמה, ניתן לבטל את הרישום לתוכנית בהתאם לכללים הקבועים בחוק הגנת הצרכן, תשמ"א 1981- לעניין ביטול עסקת מכר מרחוק. קרי, אם בקשת הביטול תתקבל בכתב תוך 14 יום מיום ההרשמה ובלבד שהביטול יעשה עד 14 ימי עסקים לפני תחילת הקורס, יחויב המבטל ב-5% משכר הלימוד המלא בקורס , כולל דמי הרשמה, או 100 ₪ הנמוך מבין השניים .
3. במידה ומשתתף ירצה לבטל את הרישום בחלוף יותר מ-14 יום מיום ההרשמה ועד למועד פתיחת התכנית – יזוכה המשתתף בסכום ששילם, למעט 500 ₪ דמי הרישום .
4. ניתן לבטל את הרישום המוקדם עד 14 יום לפני תחילת התכנית. לאחר מועד זה לא יוחזרו דמי הרישום.

ביטול השתתפות לאחר פתיחת התכנית

- עד 3 מפגשים – יינתן זיכוי כספי עפ"י עלות יחסית- מחושב לפי 18 מפגשים פרונטליים פחות 2000 ₪ עמלת ביטול .
- החל ממפגש 4 – לא יבוצע החזר כספי .
- שינוי בסילבוס התכנית : ביטול/הוספה/שינוי תכנים – בהתאם להחלטת סגל התכנית ובהתאם לצרכי התכנית.
- סדר הפגישות עלול להשתנות בהתאם להחלטת סגל התכנית ובהתאם לצרכי התכנית . יתכנו שינויים במרצים האורחים וזאת בהתאם להחלטת סגל התכנית ונסיבות חיצוניות.