

תוכנית לניהול ואימון מנטלי

רציונל התוכנית

תכנית לימודי תעודה זו כוללת 80 שעות לימוד.

12 מפגשים, 7 שעות לכל מפגש.

ימי ד', 19.10.22 - 4.1.23, 3500 ₪

התוכנית מיועדת לתת מענה לכלל המנהלים והעובדים במגזר הציבורי וזאת באמצעות הקניית כלים המאפשרים יכולות ניהול ואימון טובות יותר של הכפיפים והעמיתים. באמצעות הכלים שירכשו בתכנית, המנהלים והעובדים ישיגו תוצאות טובות יותר בשגרת העבודה היומיומית וכן בהתפתחות האישית.

קהל יעד

התכנית מיועדת עבור מנהלים ועובדים מהמגזר הציבורי אשר עומדים בתנאי הסף הבאים :

שיטת הלימוד

1. המפגשים הפרונטליים יתקיימו בכיתה המאפשרת אמצעי 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 בתכנית ובבית, ולאחר מכן אלו ישמשו אותם במידת הצורך לעבודתם השוטפת.
6. כלל המשתתפים ידרשו לפתח מיומנות של עמידה מול קהל.

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 לחלום 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.

- 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: 8.6.22 תאריך סיום: 7.9.22

מספר שעות	שעות לימוד	שם המרצה	נושאי הלימוד	תאריך	מס'
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	מבוא ואבני יסוד	8.6.22	.1
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	אבני היסוד של 'הערך המנטלי'	15.6.22	.2
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	אבני היסוד של 'הערך המנטלי'	22.6.22	.3
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	בונים ומתחזקים של 'הערך המנטלי'	29.6.22	.4
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	בונים ומתחזקים של 'הערך המנטלי'	6.7.22	.5
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	האבחון המקדים כ-'Changer Game'	13.7.22	.6
7	15:15 - 8:30	ד"ר נועם בן אשר	בניית תוכנית אימון אישית ומודל הניהול המנטלי	20.7.22	.7
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	אסטרטגיות לחיזוק תחושת האושר וקבלת החלטות	27.7.22	.8

תכנית לימודים מפורטת

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

שם הקורס: התכנית לניהול ואימון מנטלי (60 שעות)

מספר שעות	שעות לימוד	שם המרצה	נושאי הלימוד	תאריך	מס'
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	אינטליגנציה חיובית והשפעתה על ההיבטים המנטליים א' – הפוגענים (ע"ב ד"ר שירזאד צ'אמין)	3.8.22	.9
7	15:15 - 8:30	רן צור+ גדעון תמר	אינטליגנציה חיובית והשפעתה על ההיבטים המנטליים ב' – פרקטיקה חיובית (ע"ב ד"ר שירזאד צ'אמין)	10.8.22	.10
6	14:15 - 8:30	רן צור/ גדעון תמר	לנהל שיחות קשות	17.8.22	.11
4	11:45 – 8:30	רן צור+ גדעון תמר	מפגש סיכום: צידה לדרך	7.9.22	.12