



מכון הנרייטה סאלד
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות



תכנית לימודים מפורטת

שם המוסד : מכון הנרייטה סאלד
שם הקורס : לחץ ושחיקה (40 שעות)
עלות: 720 ₪
ימי ראשון, מעלה אדומים – במתנ"ס

מספר השעות	שעות הלימוד	פירוט נושאי הלימוד	תאריך	מס.
7	15:15 - 8:30	פיתוח מיומנויות לשיפור מערכות יחסים בינאישיות במקום העבודה.	23.10.22	1
7	15:15 - 8:30	התמודדות יעילה עם מקורות לחץ ושחיקה בסביבת העבודה.	30.10.22	2
7	15:15 - 8:30	פתרון קונפליקטים, תיעול כעסים ויישוב סכסוכים.	6.11.22	3
7	15:15 - 8:30	כיצד לצור סביבת עבודה נעימה ופרודוקטיבית יותר.	13.11.22	4
7	15:15 - 8:30	פיתוח היכולת להפוך קשיים להזדמנויות להתפתחות אישית.	20.11.22	5
5	13:15 - 8:30	עבודה עם מחשבות מלחיצות והיכולת לפעול מתוך שקט ובהירות מחשבה ללא תלות באירועים חיצוניים	27.11.22	6