



ענבל ונגר
פיתוח חוסן אישי וארגוני



**תוכנית סדנאות,
הרצאות וייעוץ
2024**

ברונות הבאות לתוכניות שלי



אני ענבל ונגר, יועצת ארגונית בעלת ניסיון של כ-25 שנים, מומחית בניהול לחץ, התמודדות עם שחיקה, פיתוח חוסן אישי, ניהולי וארגוני ופיתוח מנהיגות וכישורי ניהול.

במשך הקריירה שלי הנחיתי מאות סדנאות עם אלפי משתתפים וליוויתי מאות מנהלים בתהליכי יעוץ אישי בחברות וארגונים ממגוון סקטורים בארץ ובעולם.

כמו כן כתבתי את הספרים "[החיים הם לא נמר – פיתוח חוסן אישי והתמודדות עם לחץ](#)", ו"[מיקה כבר קצת פחות חוששת – חוסן והתמודדות עם לחץ לילדים](#)". ואני בעלת הפודקאסט-וולוג [קול צבעי החוסן](#).

השכלה

BA בפסיכולוגיה ותקשורת, M.Sc. בהתנהגות ארגונית, מוסמכת ב-Stress Management מטעם ה-Center for Stress Management בלונדון, בוגרת קורס חוסן מהמרכז לפסיכולוגיה חיובית באוניברסיטת Penn, ארה"ב, מאמנת ניהולית ואישית מוסמכת מטעם Achievement Specialists באנגליה. כמו כן בוגרת התוכנית התלת שנתית של פסיכותרפיה בודהיסטית במכון פסיכודרמה.

בשנת 2024 רוב הסדנאות וההרצאות שלי יתקיימו באופן דיגיטלי, כלומר בזום או בטימס.

זה מתאים לארגונים שתוכנית ההדרכה שלהם היא היברידית, לחברות גלובליות, חברות שיש להן מספר מיקומים בארץ/בעולם, חברות שמעוניינות שמספר גדול של אנשים ישתתפו בכל הדרכה ועוד.

סדנאות והרצאות פרונטליות ניתן לקיים במקומות קסומים בפאפוס קפריסין, ובמקרים מסוימים גם בישראל.

תוכן העניינים

22 התמודדות עם שחיקה

28 Job Crafting

30 Ikigai

31 פיתוח צוות הנהלה

32 ייעוץ אישי למנהלים



05 פיתוח חוסן אישי וניהולי

13 פיתוח חוסן ארגוני

14 פיתוח מנהיגות איתנה
Resilient Leadership

15 ניהול לחץ

20 ניהול משימות וזמן

נושאי התוכניות

03

ניהול לחץ

02

פיתוח מנהיגות איתנה
Resilient Leadership

01

פיתוח חוסן
אישי, ניהולי וארגוני

06

יעוץ למנהלים

05

פיתוח צוות הנהלה

04

התמודדות ומניעת
שחיקה

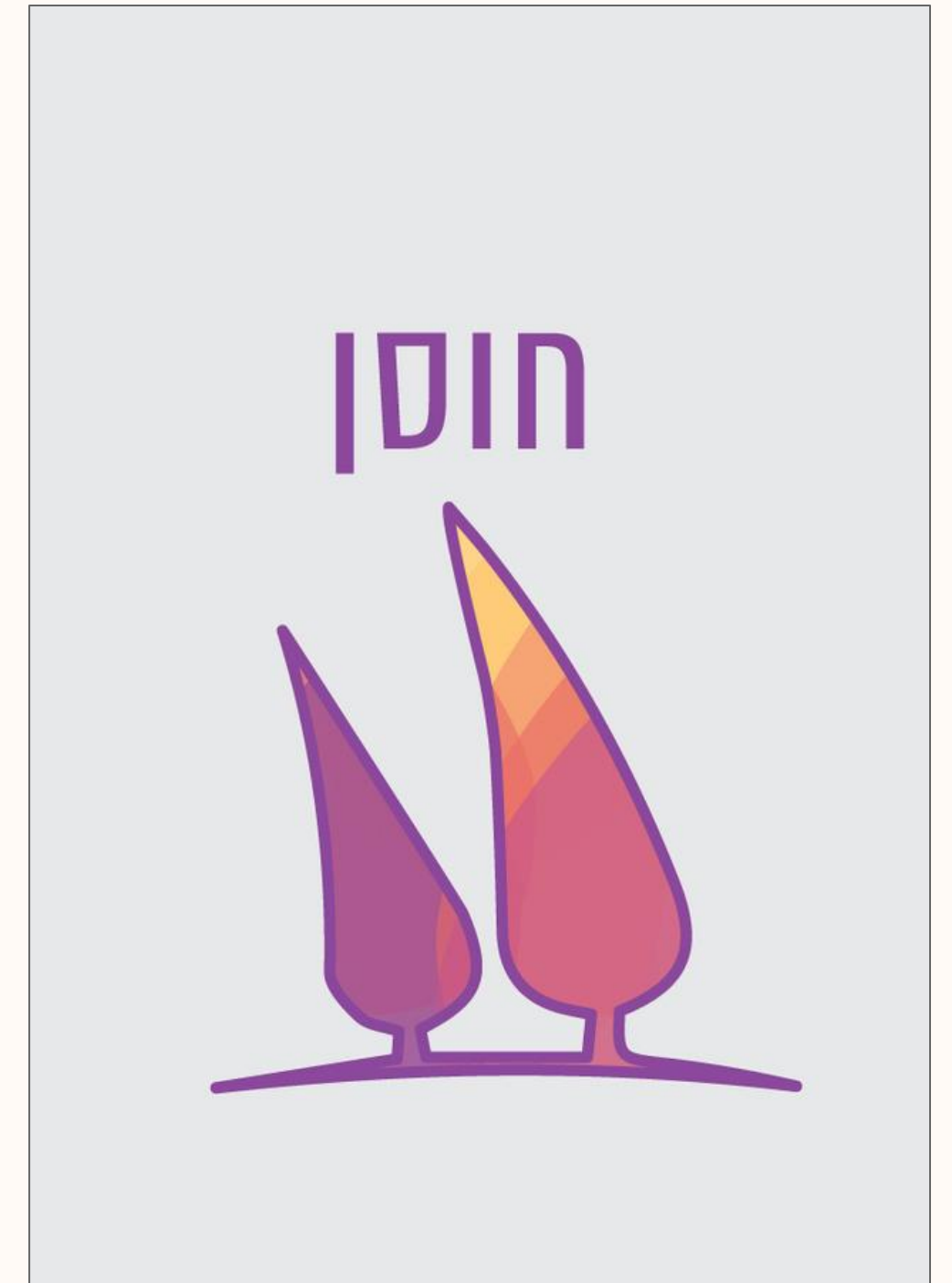


פיתוח חוסן אישי

שדרוג מיומנויות קריטיות לעבודה ולחיים

מה לומדים?

- חוסן אישי - הגדרה והבנת המושג.
- מהם מקורות החוסן האישי?
- אבחון עצמי עם שאלון לרמת החוסן בעבודה ועל גבי כל אחד ממקורות החוסן.
- יצירת מפה אישית של חוזקות וחולשות במקורות החוסן.
- בניית תוכנית אישית לפיתוח החוסן בכל המקורות, כולל Action items ליישום.

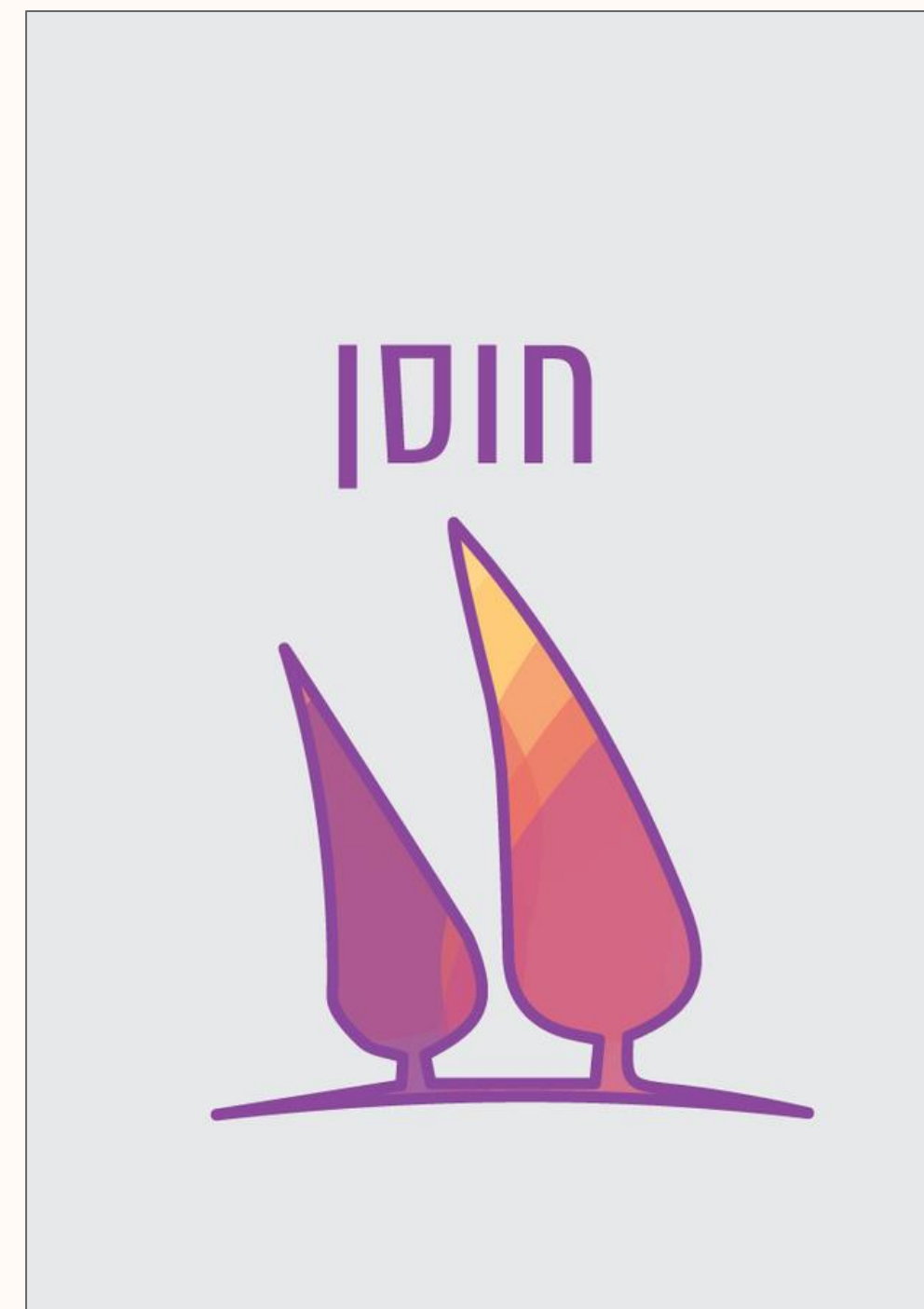


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

פיתוח חוסן אישי וניהולי

מה לומדים?

- חוסן אישי וניהולי - הגדרה והבנת המושג.
- מהם מקורות החוסן האישי?
- אבחון עצמי עם שאלון לרמת החוסן בעבודה ועל גבי כל אחד ממקורות החוסן.
- יצירת מפה אישית של חוזקות וחולשות במקורות החוסן.
- בניית תוכנית אישית לפיתוח החוסן בכל המקורות, כולל Action items ליישום.
- כיצד מתנהגים מנהלים שהחוסן שלהם גבוה ומה אנחנו יכולים ללמוד מכך?
- חיבור בין סגנון המנהיגות של המנהל לבין רמת החוסן שלו.
- פיתוח חוסן בקרב האנשים והצוותים המנוהלים על ידי המשתתפים.
- יצירת מפת חוסן צוותית.
- בניית תוכנית פעולה לפיתוח החוסן הצוותי והחוסן של המנוהלים, כולל Action items ליישום.



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

פיתוח משאבי חוסן אישיים

שיהיו לנו כשנצטרך

מה לומדים?

- חוסן אישי - הגדרה והבנת המושג.
- ניהול האנרגיה האישית – כלי מעולם הפסיכולוגיה החיובית.
- איך לתכנן סדר יום ששומר על האנרגיה האישית שלנו ומונע שחיקה?
- אבחון אישי עם שאלון לסגנון ההתמודדות האישי.
- היכרות עם ששת סגנונות ההתמודדות.
- בניית תוכנית אישית לפיתוח משאבי החוסן האישיים.

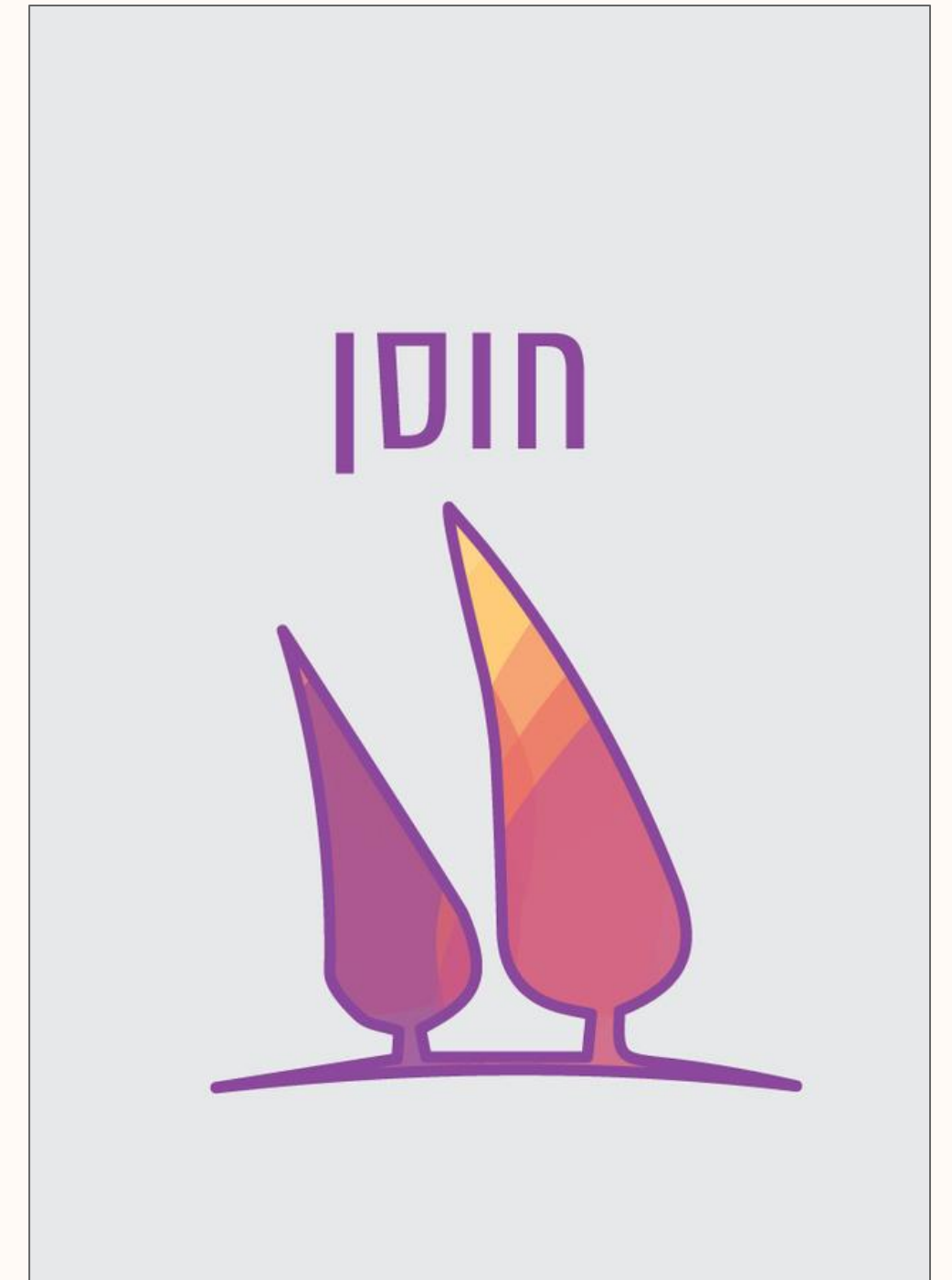


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

פיתוח משאבי חוסן אישיים למנהלים

מה לומדים?

- חוסן אישי - הגדרה והבנת המושג.
- בניית תוכנית אישית לפיתוח משאבי החוסן האישיים.
- ניהול האנרגיה האישית – כלי מעולם הפסיכולוגיה החיובית.
- כיצד ניתן להשתמש בכלי "משאבי החוסן" אל מול האנשים המנוהלים על ידי?
- איך לתכנן סדר יום ששומר על האנרגיה האישית שלנו ומונע שחיקה?
- איך לסייע לאחרים לפתח את משאבי החוסן האישיים שלהם?
- אבחון אישי עם שאלון לסגנון ההתמודדות האישי.
- מה בין משאבי חוסן אישיים לאקלים צוותי חיובי ואיך לפתח אחד כזה?
- היכרות עם ששת סגנונות ההתמודדות.

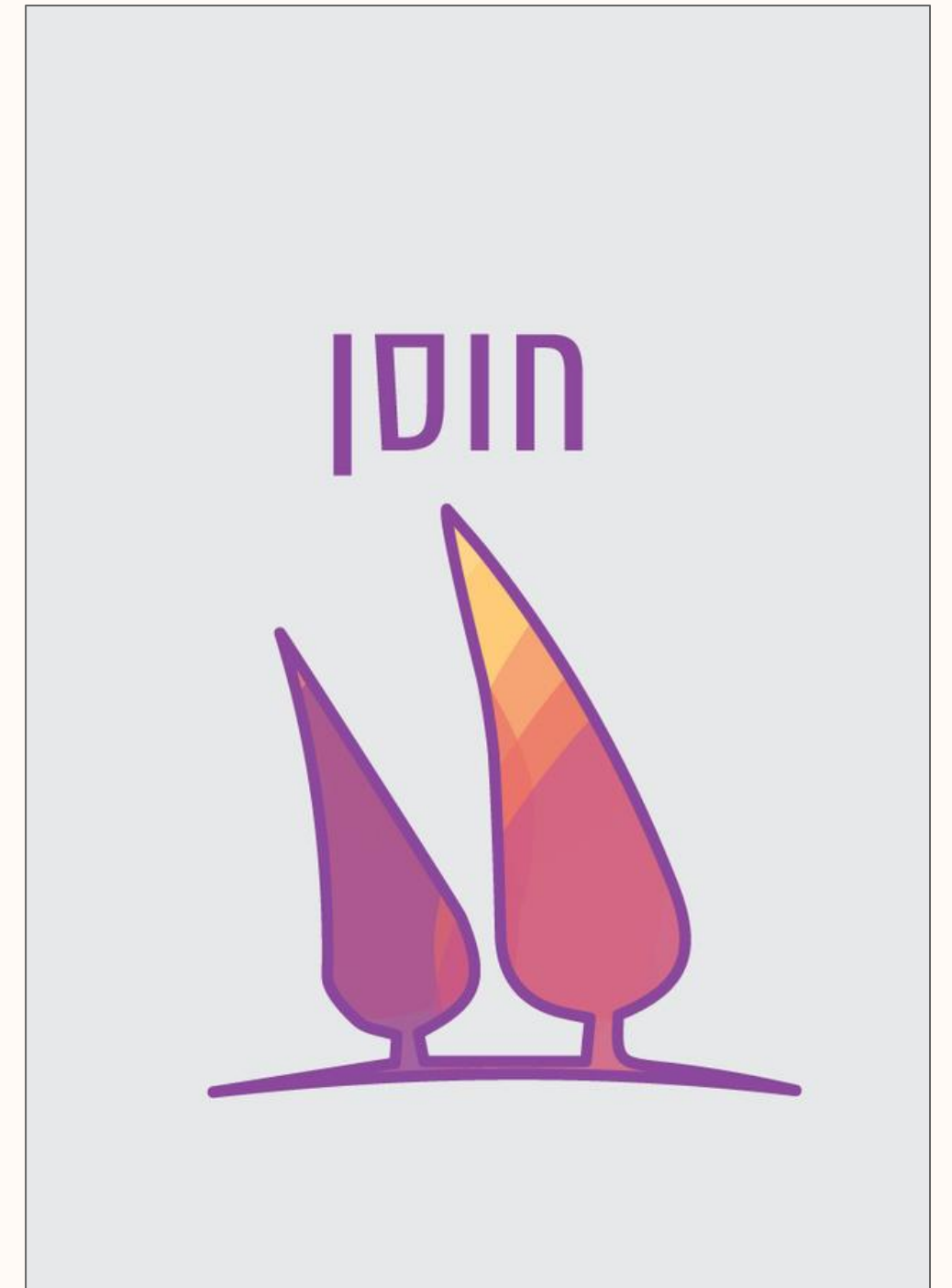


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

חוסן במצבי אי וודאות כי השינוי הוא היחיד הקבוע

מה לומדים?

- מה אנחנו מעדיפים על פני מצבי אי-וודאות?
- טולרנטיות לחוסר וודאות - האם זה מולד או נרכש?
- למה אנחנו לא יכולים לסבול מצבי חוסר וודאות?
- מה עושים אנשים שלא יכולת לסבול אי וודאות ואיך זה משפיע על החיים של כולנו?
- 8 פרקטיקות התמודדות אפקטיבית לשיפור הטולרנטיות למצבי אי-וודאות – למידה ותרגול בפועל על מצב אמיתי מחיי המשתתפים.
- בניית תוכנית אישית לשיפור האפקטיביות וההסתגלות למצבי חוסר וודאות.

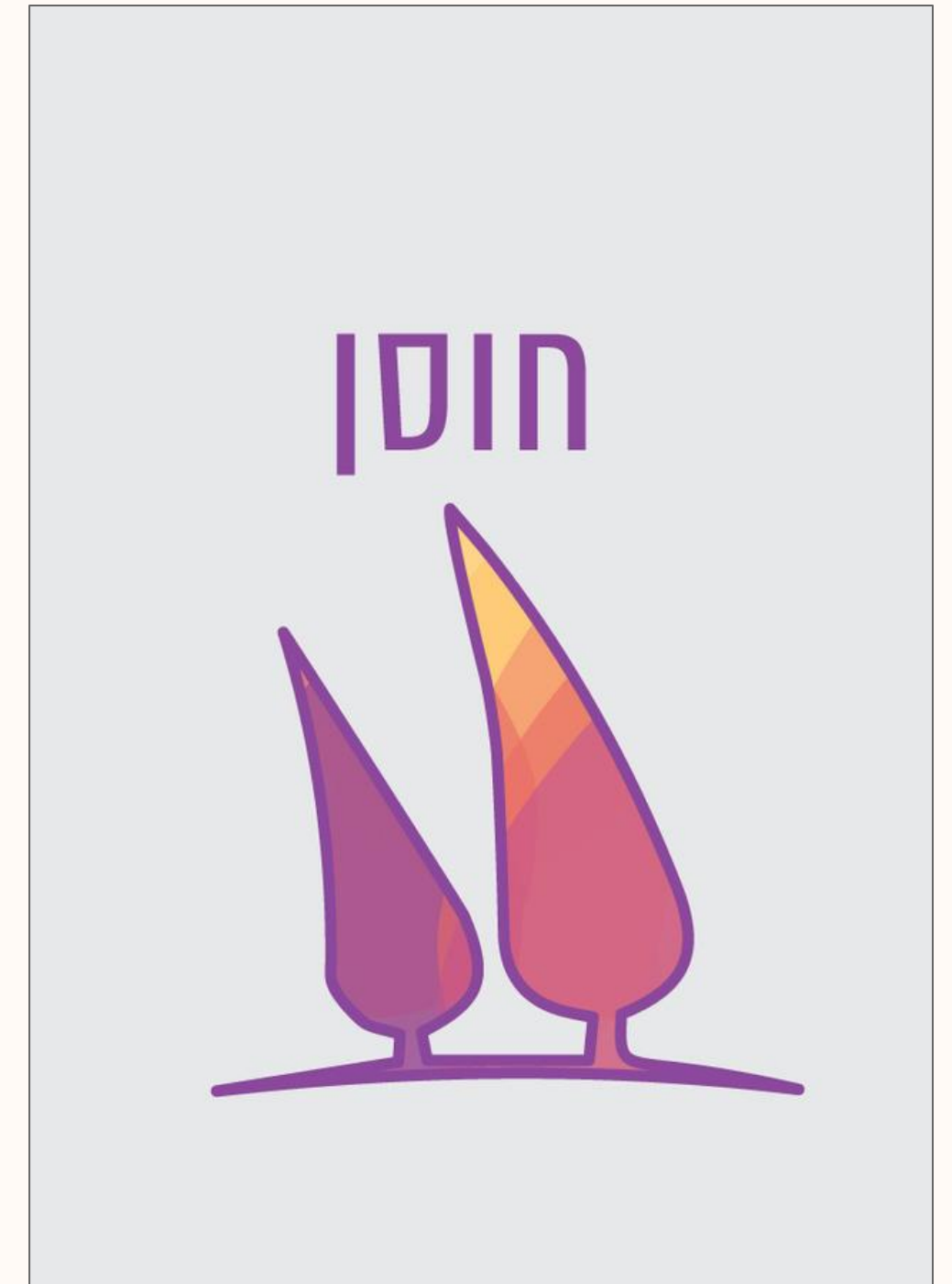


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

חוסן במצבי אי וודאות למנהלים

מה לומדים?

- מה אנחנו מעדיפים על פני מצבי אי-וודאות?
- טולרנטיות לחוסר וודאות - האם זה מולד או נרכש?
- למה אנחנו לא יכולים לסבול מצבי חוסר וודאות?
- מה עושים אנשים שלא יכולת לסבול אי וודאות ואיך זה משפיע על החיים של כולנו?
- 8 פרקטיקות התמודדות אפקטיבית לשיפור הטולרנטיות למצבי אי-וודאות – למידה ותרגול בפועל על מצב אמיתי מחיי המשתתפים.
- בניית תוכנית אישית לשיפור האפקטיביות והסתגלות למצבי חוסר וודאות.
- כיצד ניתן לסייע לאנשים ולצוות שאני מנהל להתמודד טוב יותר עם מצבי עמימות?
- התנהגויות ניהוליות המקדמות הסתגלות למצבי חוסר-וודאות.



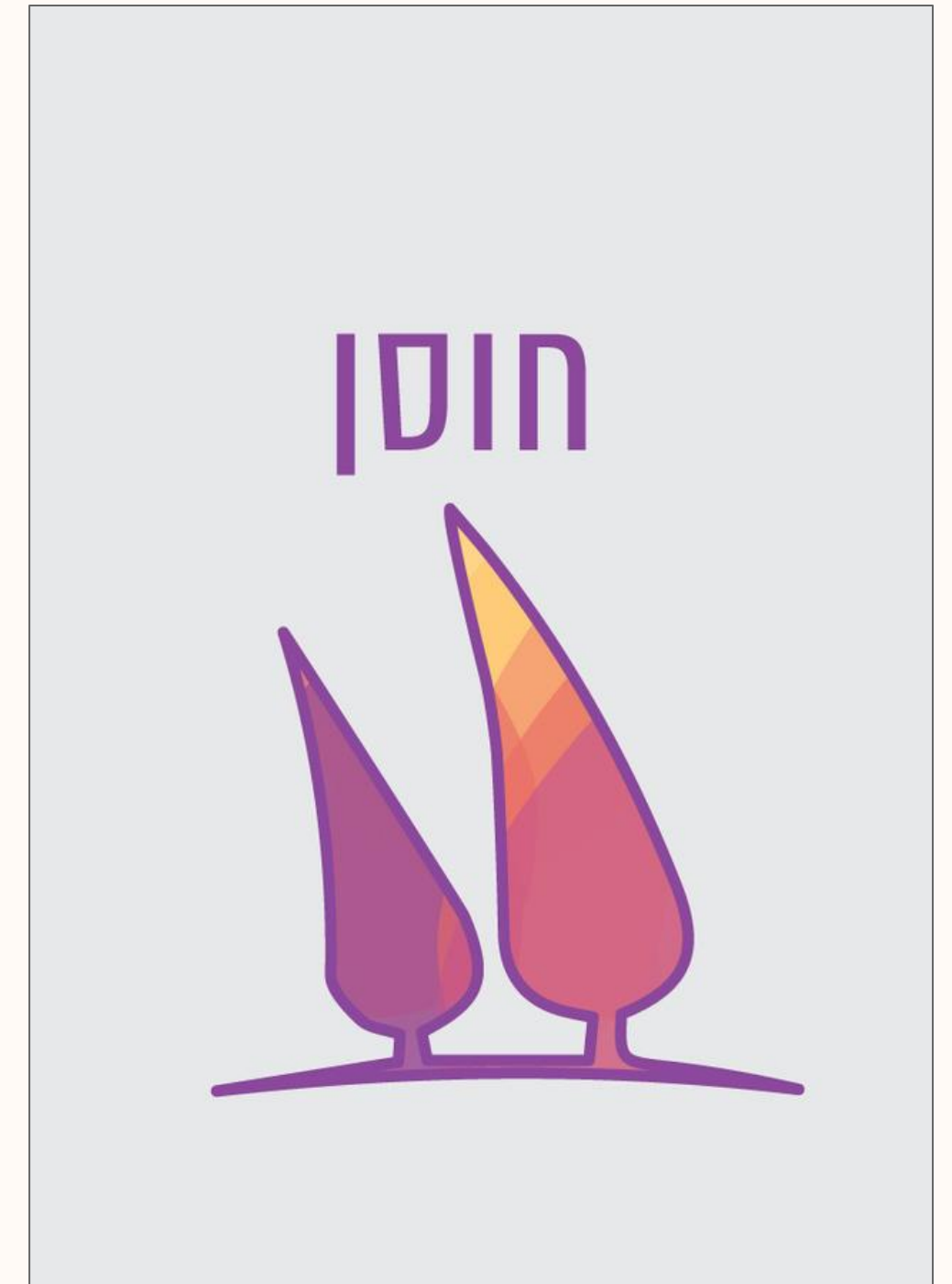
פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

Adversity Quotient

פיתוח מדד החוסן

מה לומדים?

- מהו AQ - מדד החוסן המוביל היום בתחום.
- אבחון עצמי עם שאלון לרמת ה-AQ האישי ומרכיביו.
- זיהוי 4 ממדי החוסן והביטוי האישי שלהם אצלי.
- חקירת דפוסי התגובה שלנו כשאנחנו נתקלים במכשול, קושי או אתגר.
- טכניקות לפיתוח Response Ability ושיפור יכולת ההתמודדות האישית וה-Wellness במצבי קושי ואתגר.
- בניית תוכנית פעולה אישית ליישום הכלים והטכניקות בחיים בכלל ובעבודה בפרט.

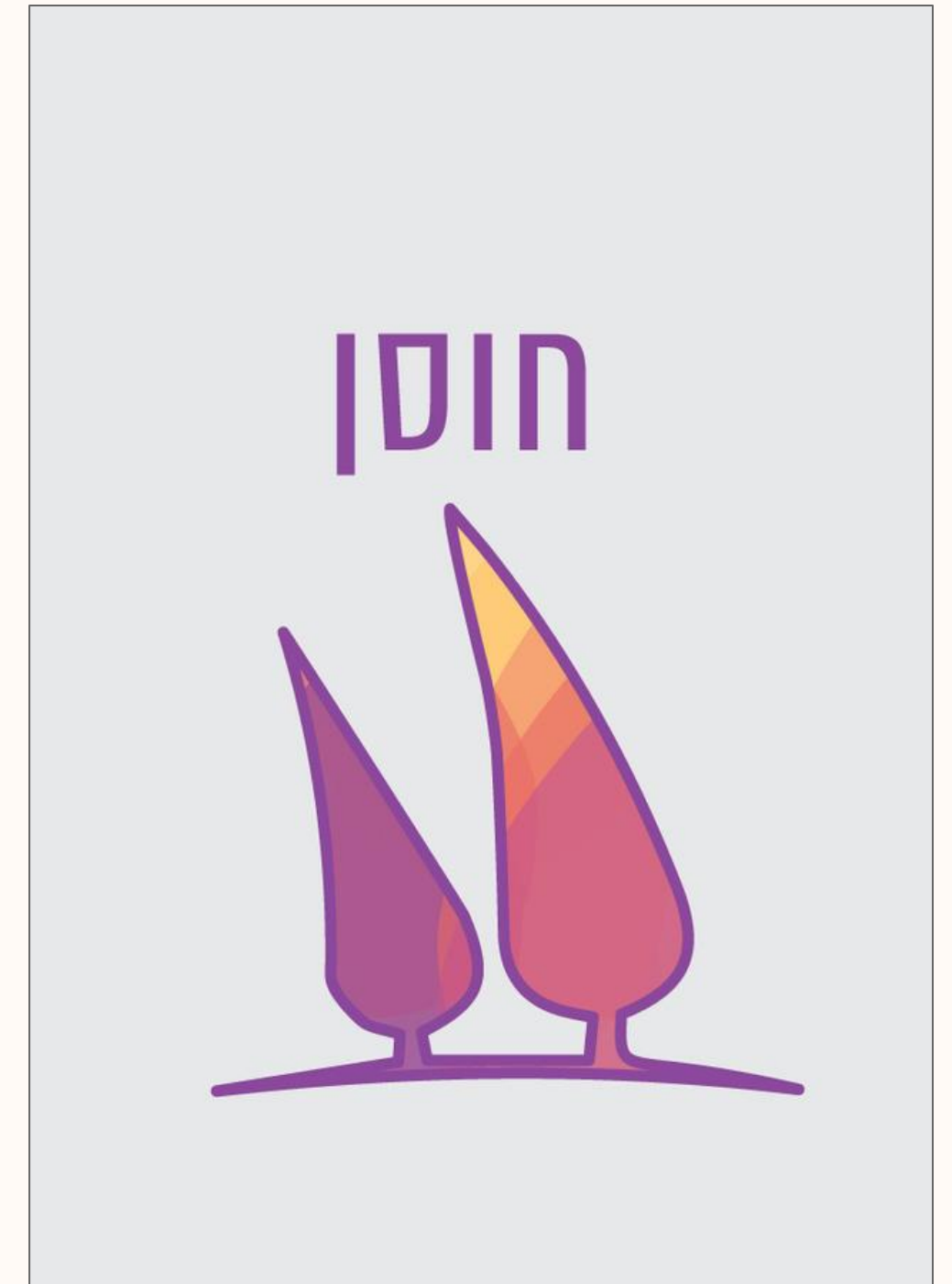


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

Adversity Quotient למנהלים

מה לומדים?

- מהו AQ - מדד החוסן המוביל היום בתחום.
- אבחון עצמי עם שאלון לרמת ה-AQ האישי ומרכיביו.
- זיהוי 4 ממדי החוסן והביטוי האישי שלהם אצלי.
- חקירת דפוסי התגובה שלנו כשאנחנו נתקלים במכשול, קושי או אתגר.
- טכניקות לפיתוח Response Ability ושיפור יכולת ההתמודדות האישית וה-Wellness במצבי קושי ואתגר.
- בניית תוכנית פעולה אישית ליישום הכלים והטכניקות בחיים בכלל ובעבודה בפרט.
- כיצד ניתן לסייע למנהלים שלי לפתח את ה-AQ שלהם?



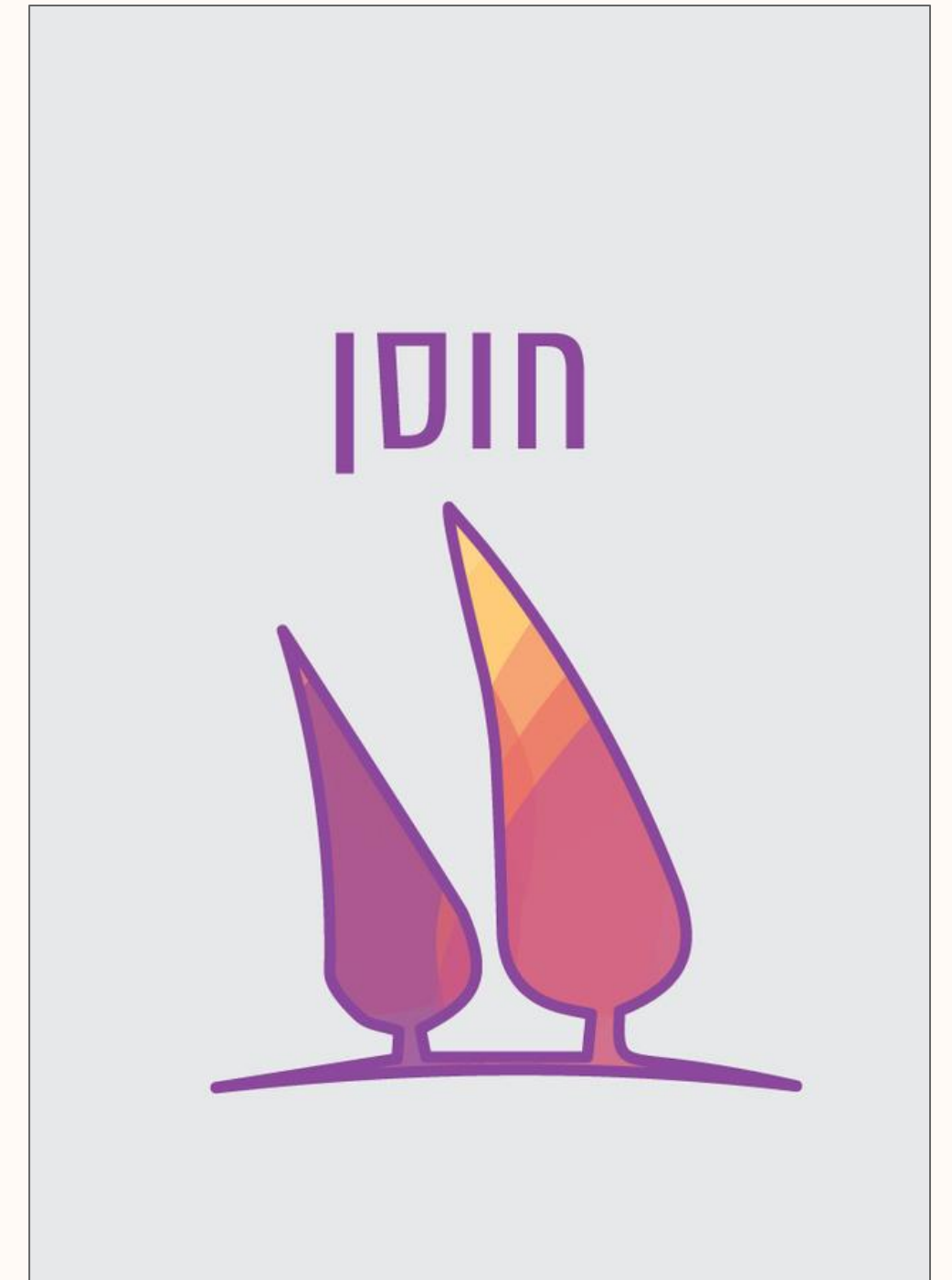
פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

המוח הגמיש

פיתוח גמישות מחשבתית

מה לומדים?

- מהי גמישות מנטלית?
- חשיבות הגמישות בחיים האישיים והמקצועיים, ובמיוחד ליכולת שלנו להסתגל לשינויים.
- ממה מורכבת גמישות מנטלית?
- זיהוי מכשולים נפוצים בהתמודדות עם שינויים ובלת"מים.
- כיצד חשיבה מקובעת ופחד מהלא נודע יכולים לעכב גמישות מחשבתית.
- תרגילים מעשיים לפיתוח גמישות מחשבתית.
- תרגילים אינטראקטיביים מעוררי חשיבה יצירתית וכישורי פתרון בעיות.
- בניית תוכנית אישית ליישום הכלים.

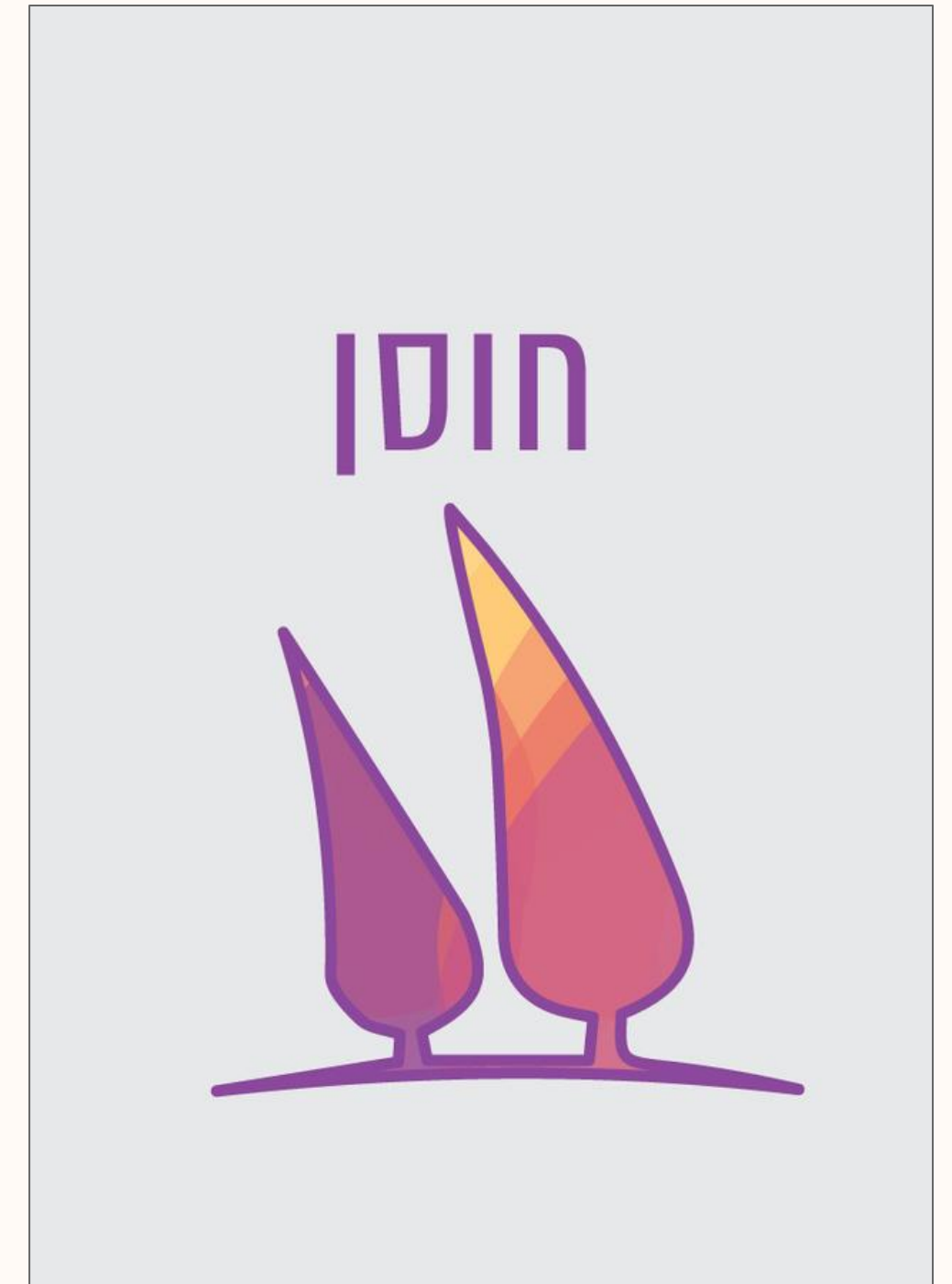


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

האם אתם מוכנים? חוסן ארגוני להנהלות

מה לומדים?

- מהו חוסן ארגוני ולמה הוא חשוב.
- אבחון החוסן הארגוני אצלכם בארגון באמצעות שאלון דיגיטלי.
- כלים להפיכת מצב של משבר להזדמנות לפיתוח הארגון, ולתפקוד אפקטיבי בסביבה משתנה.
- שיטות ותהליכים הקשורים להון האנושי, לשמירה על רציפות תפקודית, ולצמצום משך "חוסר התפקוד הזמני" בעת משבר.
- SWOT חוסן ארגוני – זיהוי חוזקות וחולשות, איומים והזדמנויות, לגבי היבטים של ההון האנושי והחוסן הארגוני אצלכם בארגון.
- מאפייני ההתנהגות האנושית בזמני קושי ומשבר וכלים ניהוליים להתמודדות עימה.
- מסלול ורעיונות לתוכניות פעולה לשימור החוזקות ושיפור החולשות.
- תהליכי ניהול והון אנושי שיסייעו לארגון לפתח יכולות חדשות ופורצות דרך גם בשגרה.



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• הנהלות של חברות וחטיבות

מה לומדים?

- אבחון רמת החוסן האישי בעבודה.
- אבחון תדירות ההתנהגויות המנהיגותיות.
- פיתוח יחסים ומקורות תמיכה אצלי ובצוות שאני מנהל.
- טיפוח פרודוקטיביות, למידה וחדשנות.
- חיזוק יכולת ההסתגלות האישית.
- כלים לניהול רמות הלחץ ברמה האישית והניהולית.
- להוביל בסקרנות: מנהיגות אג'ילית.
- ניווט בזמני שינוי באמצעות גמישות ויכולת הסתגלות.
- שמירה על רציפות תפקודית בזמן משבר.
- טיפוח תחושת מטרה ומשמעות באמצעות השראה וערכים.
- הובלה ורתימת אנשים באמצעות ביטחון עצמי, אופטימיות ותחושת מסוגלות

[לפרטים מלאים על התוכנית לחצו פה.](#)



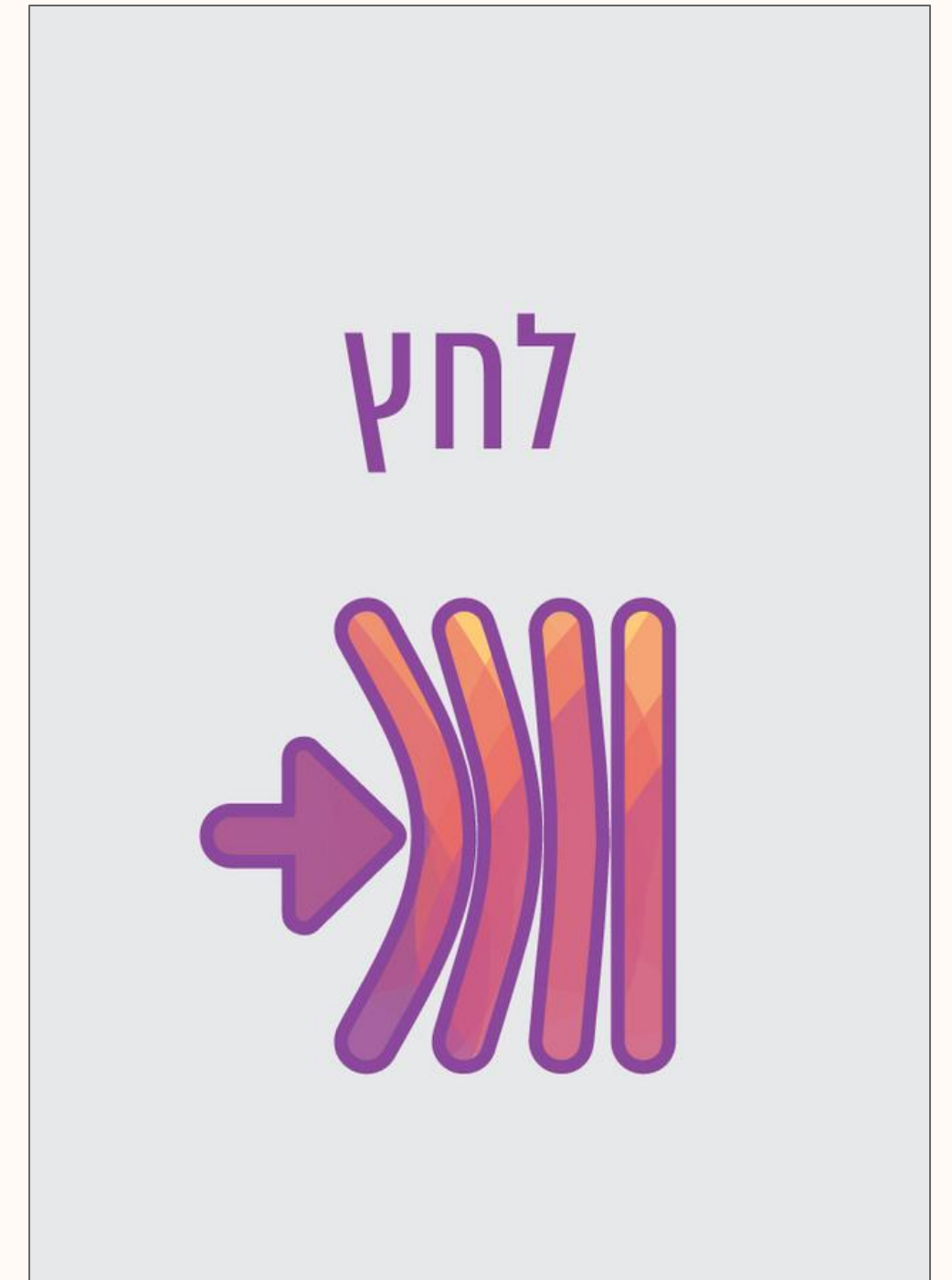
למי זה מתאים? • מנהלים בכל דרג בארגון	פורמט • תוכנית בת 6 מפגשים שבועיים של שעה וחצי
------------------------------------------	---------------------------------------------------

לצאת מהלחץ

לנהל את הלחץ במקום שינהל אותנו

מה לומדים?

- מה זה לחץ? - הבנת המושג.
- אבחון התגובות האישיות ללחץ ב-4 רמות.
- מה קורה לנו בגוף כשאנחנו בלחץ ולמה התגובה הזו לא מתאימה ואף פוגעת בנו?
- כלים להפחתת לחץ מיידית.
- איך לשמור על רמה מתונה של לחץ לאורך כל החיים?
- איך להימנע מהעברת לחץ מתחום אחד בחיים לתחום אחר?
- בניית לוח זמנים יומי אישי לניהול לחץ.
- עבודה עם צ'קליסט עם Action items לשמירה על לחץ מתון לאורך זמן.

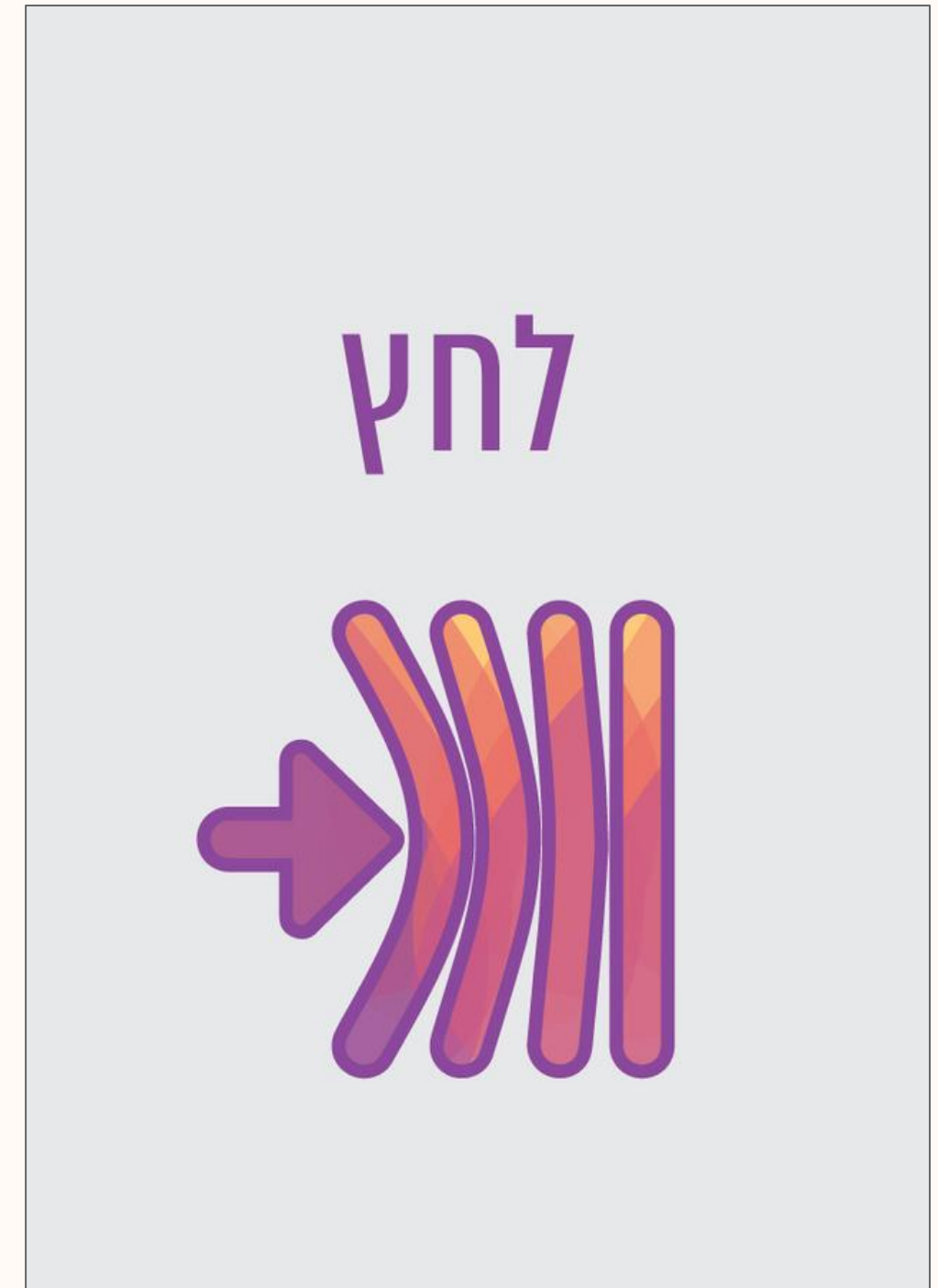


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

לצאת מהלחץ למנהלים

מה לומדים?

- מה זה לחץ? - הבנת המושג.
- איך לשמור על רמה מתונה של לחץ לאורך כל החיים?
- אבחון התגובות האישיות ללחץ ב-4 רמות.
- איך להימנע מהעברת לחץ מתחום אחד בחיים לתחום אחר?
- איך לזהות כשמישהו מאנשי חווה לחץ שמשפיע לרעה?
- בניית לוח זמנים יומי אישי לניהול לחץ.
- מה עושים כשמישהו מאנשי חווה לחץ שלילי?
- עבודה עם צ'קליסט עם Action items לשמירה על לחץ מתון לאורך זמן.
- מה קורה לנו בגוף כשאנחנו בלחץ ולמה התגובה הזו לא מתאימה ואף פוגעת בנו?
- איך לבנות תשתיות של ניהול לחץ בצוות שאני מנהל?
- כלים להפחתת לחץ מידית.
- איך לסייע לאנשי לנהל את רמות הלחץ שהם חווים?

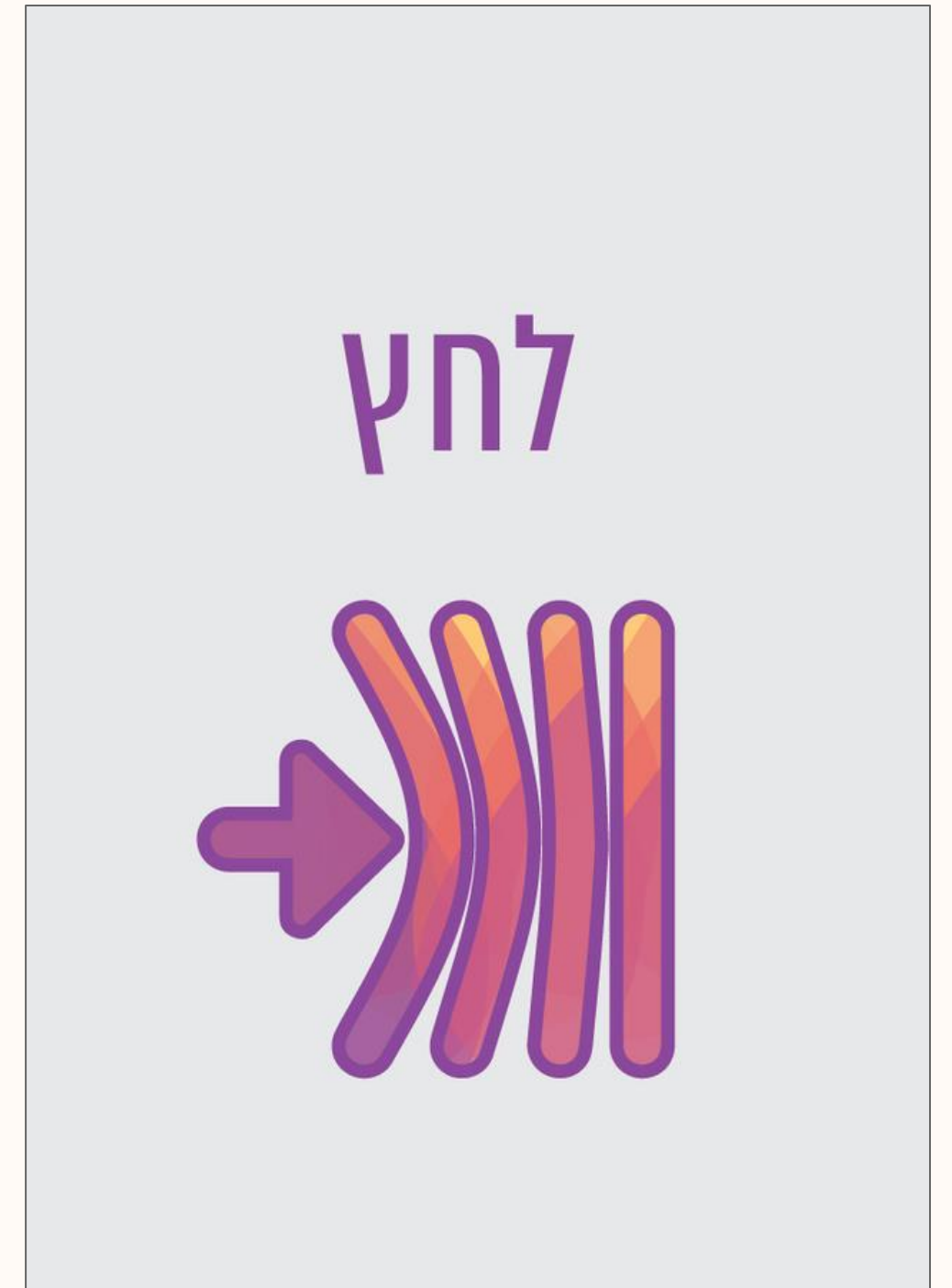


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

מה הלחץ? מיפוי וטיפול בגורמי הלחץ בעבודה ובחיים

מה לומדים?

- מה זה לחץ? - הבנת המושג.
- מפת לחץ – כלי למיפוי ואבחון גורמי הלחץ בעבודה בפרט ובחיים בכלל.
- יצירת מפת לחץ אישית לכל משתתף.
- למידת עמיתים – כיצד ניתן להתמודד עם גורמי הלחץ בעבודה מהמפה האישית, וזיהוי גורמי לחץ ארגוניים משותפים.
- סקירת גורמי לחץ ארגוניים ותפקידיים.
- איך מתעדפים את הטיפול בגורמי הלחץ? בניית תוכנית פעולה אישית לטיפול בגורמי הלחץ.
- גורמי לחץ בחיים – היכרות עם 4 האלמנטים וההתמודדות עימם.

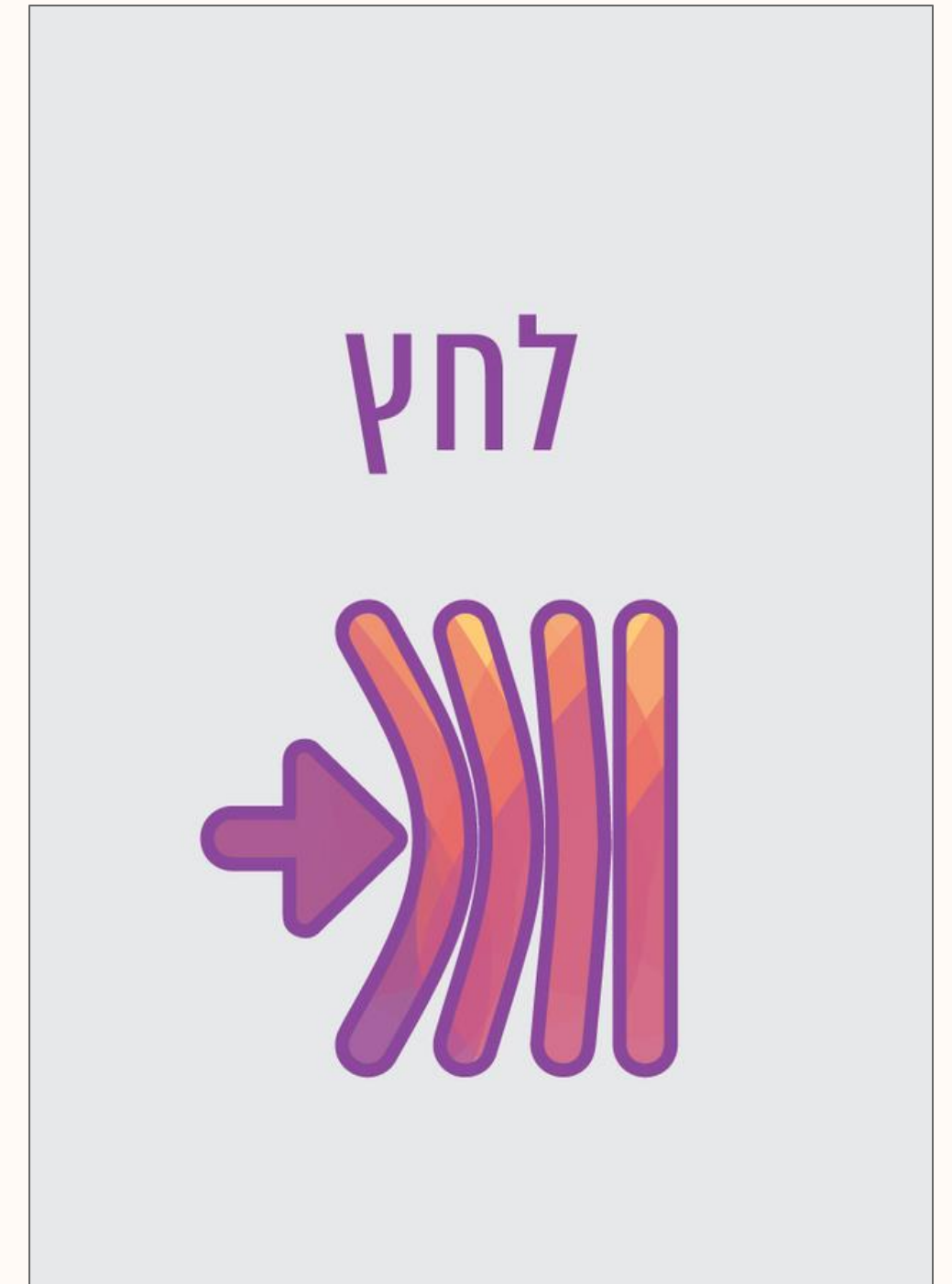


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

מה הלחץ? למנהלים

מה לומדים?

- מה זה לחץ? - הבנת המושג.
- מפת לחץ – כלי למיפוי ואבחון גורמי הלחץ בעבודה בפרט ובחיים בכלל.
- בניית תוכנית פעולה אישית לטיפול בגורמי הלחץ.
- יצירת מפת לחץ אישית לכל משתתף.
- גורמי לחץ בחיים – היכרות עם 4 האלמנטים וההתמודדות עימם.
- אפשרויות ניהוליות שימושיות לעבודה עם מפת לחץ.
- למידת עמיתים – כיצד ניתן להתמודד עם גורמי הלחץ בעבודה מהמפה האישית, וזיהוי גורמי לחץ ארגוניים משותפים.
- מפת לחץ צוותית ככלי ניהולי.
- בניית תוכנית פעולה ניהולית וצוותית לטיפול בגורמי הלחץ בצוות.
- סקירת גורמי לחץ ארגוניים ותפקידיים.
- עבודה עם מפת לחץ עם הצוות שלי ועם כל אחד מעובדיי.
- איך מתעדפים את הטיפול בגורמי הלחץ?



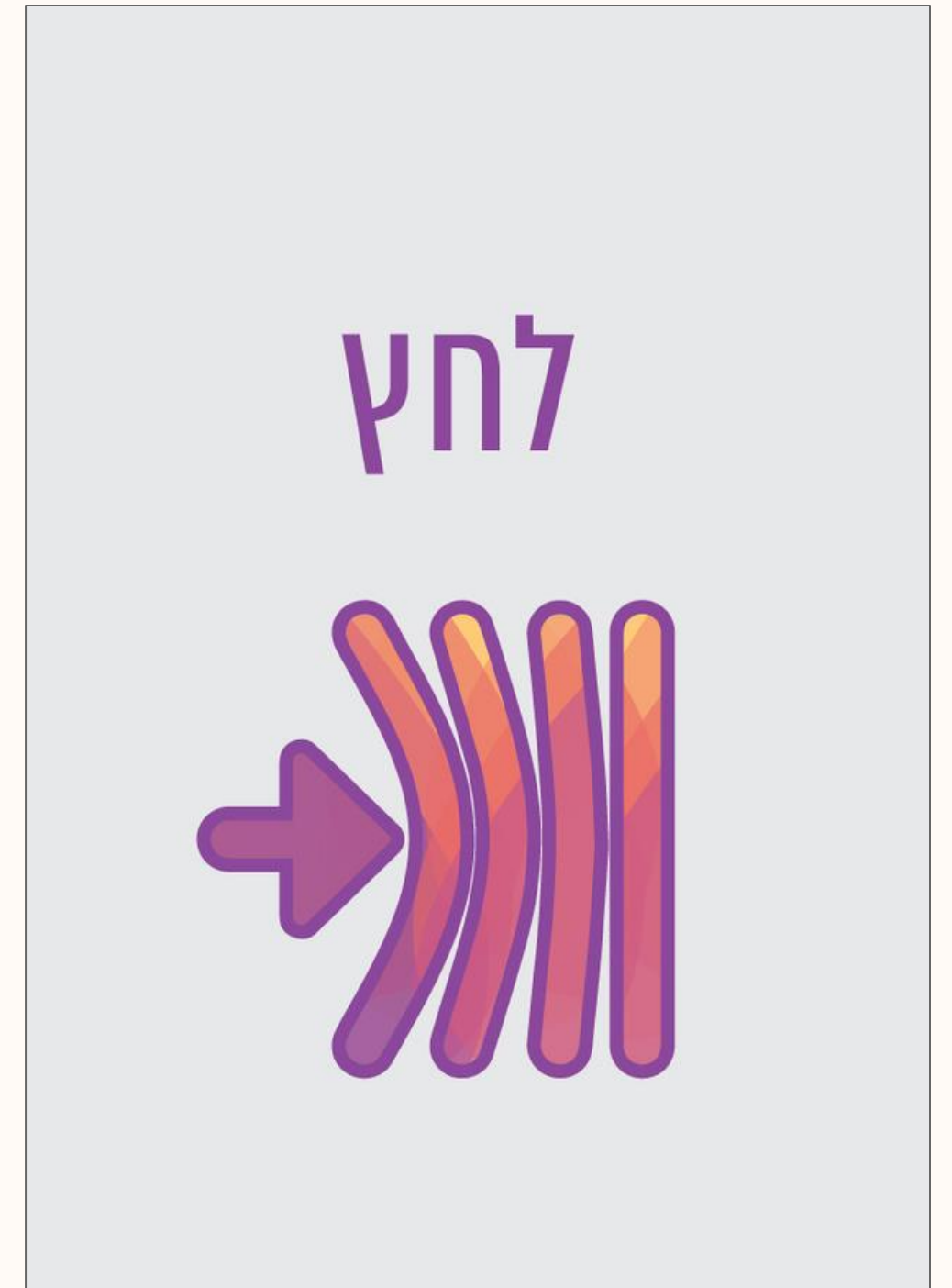
פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

לחשוב נכון

איך להתמודד עם יותר מדי מחשבות

מה לומדים?

- מה זה לחץ? - הבנת המושג.
- היכרות עם טעויות חשיבה מקדמות לחצים.
- איתור טעויות חשיבה מקדמות לחץ באירוע אמיתי של המשתתפים.
- שינוי אקטיבי לחשיבה מסתגלת המקדמת פרואקטיביות, אופטימיות ויצירתיות.
- מהי רומינציה, חזרתיות במחשבות, ואיך היא מקלקלת לנו את החיים?
- מה עושים כשלא נרדמים מרוב מחשבות?
- טכניקת מיינדפולנס להפסקת רומינציה – מחשבות חוזרות.
- תרגיל בשלושה חיצים להפחתת לחצים ולשינוי תפיסת המציאות.



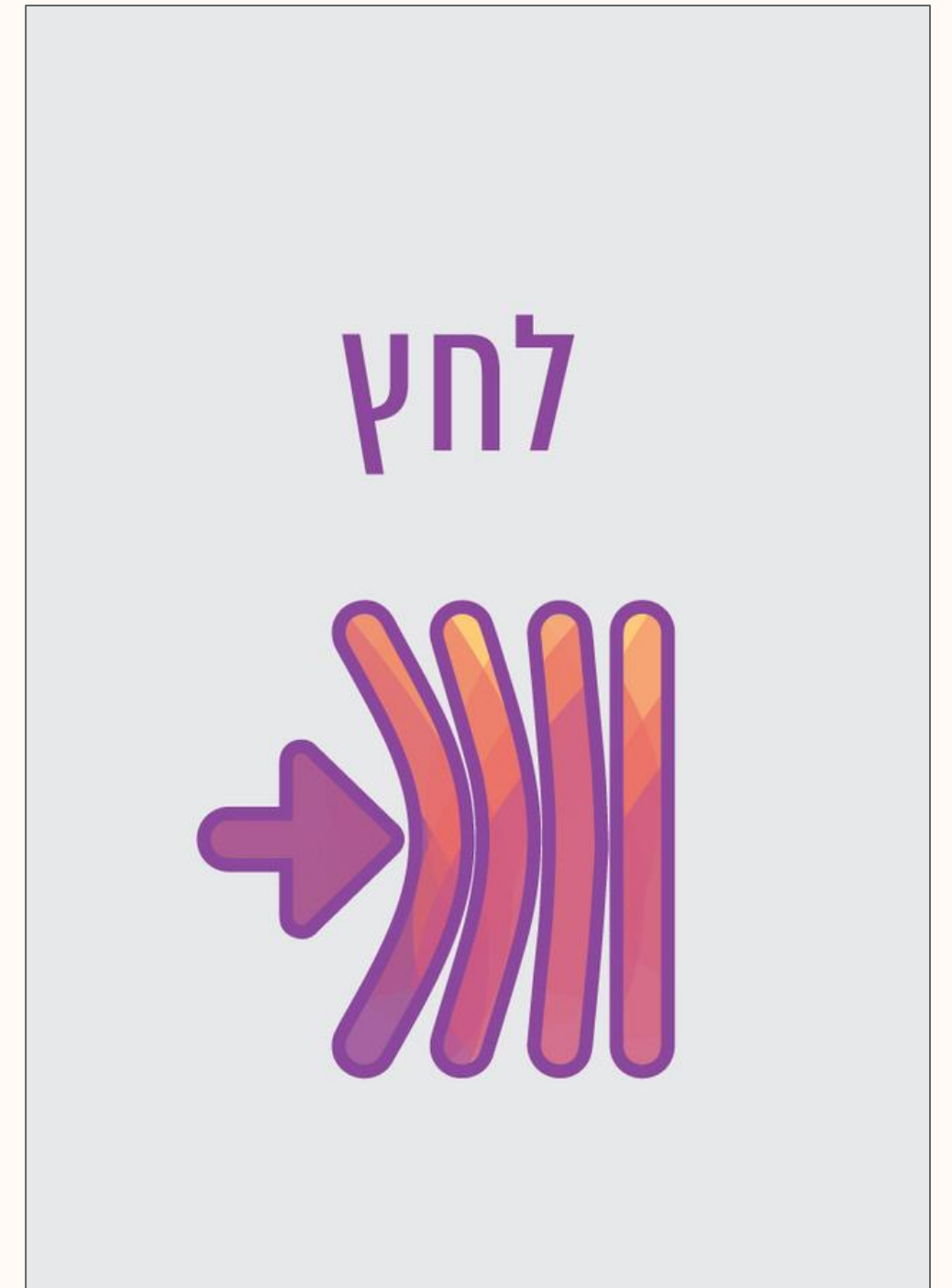
פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

לוקח ת'זמן

כלים לניהול עצמי אפקטיבי של משימות וזמן

מה לומדים?

- למה לתכנן מראש ואיך זה קשור להתמודדות עם לחץ?
- כלים לתכנון אפקטיבי של סדר היום והשבוע.
- ניהול בלת"מים – טכניקה פרקטית להתמודדות אפקטיבית עם בלת"מים.
- תכנון בשיטת הסלמי ומה עושים עם דד-ליין.
- שמירה על האנרגיה האישית במהלך יום העבודה.
- טכניקת פומודורו לעבודה אפקטיבית.
- שיטות יישומיות לניהול יום עבודה אפקטיבי.
- אשליית ה-Multitasking ואיך להתמודד איתה.

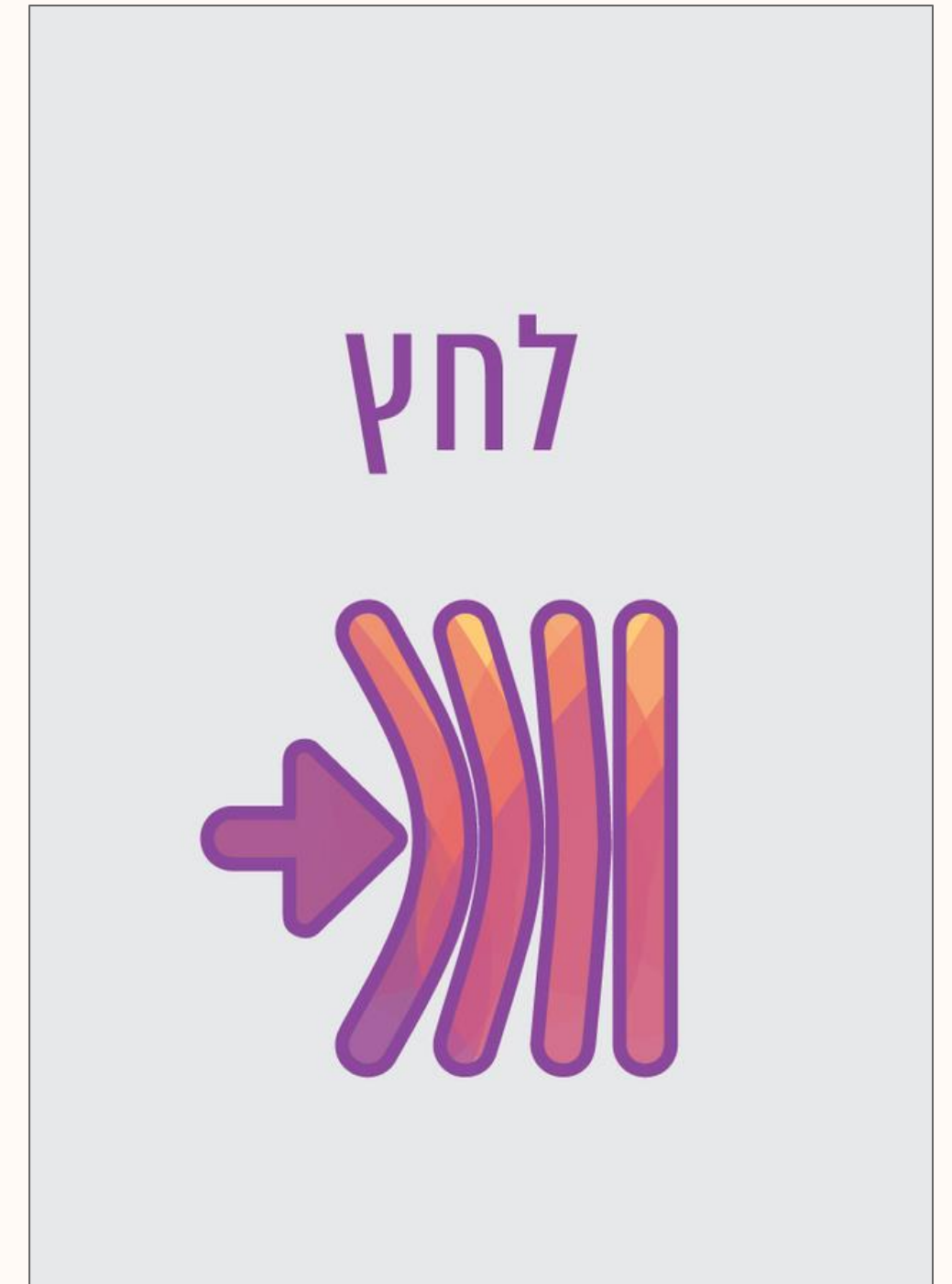


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

לוקח ת'זמן למנהלים

מה לומדים?

- למה לתכנן מראש ואיך זה קשור להתמודדות עם לחץ?
- כלים לתכנון אפקטיבי של סדר היום והשבוע.
- ניהול בלת"מים – טכניקה פרקטית להתמודדות אפקטיבית עם בלת"מים.
- תכנון בשיטת הסלמי ומה עושים עם דד-ליין.
- שמירה על האנרגיה האישית במהלך יום העבודה.
- טכניקת פומודורו לעבודה אפקטיבית.
- שיטות יישומיות לניהול יום עבודה אפקטיבי.
- אשליית ה-Multitasking ואיך להתמודד איתה.
- איך להשתמש בכל הכלים שנלמדו במפגש אל מול המנוהלים שלי.



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

שׁוֹבְרִים שְׁחִיקָה

כִּי אֵי אֶפְשֵׁר לַחֲיוֹת עִם זֶה

מה לומדים?

- מה זו שחיקה?
- אבחון עצמי לשחיקה – עבודה עם שאלון.
- 4 דגלים אדומים וסימנים למצבי שחיקה.
- מה גורם לנו שחיקה?
- אבחון גורמי שחיקה במפה אישית.
- מהם נוגדני השחיקה?
- 9 כלים מצוינים להפחתת שחיקה ומניעתה – עבודה ויישום בפועל של הכלים במהלך המפגש.
- בניית תוכנית אישית להתמודדות עם שחיקה.



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

שוברים שחיקה למנהלים

מה לומדים?

- מה זו שחיקה?
- אבחון עצמי לשחיקה – עבודה עם שאלון.
- 4 דגלים אדומים וסימנים למצבי שחיקה.
- איך לזהות שחיקה אצל המנוהלים שלי?
- מה גורם לנו שחיקה?
- אבחון גורמי שחיקה במפה אישית.
- אבחון גורמי השחיקה בצוות.
- מהם נוגדני השחיקה?
- 9 כלים מצוינים להפחתת שחיקה ומניעתה – עבודה ויישום בפועל של הכלים במהלך המפגש.
- בניית תוכנית אישית להתמודדות עם שחיקה.
- איך להשתמש בטכניקות כדי לסייע למנוהלים שלי להתמודד עם שחיקה?
- בניית תוכנית צוותית להתמודדות עם שחיקה.

שחיקה



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

לחיות נכון

כי איזון הוא שם המשחק

מה לומדים?

- מה זו שחיקה?
- מה גורם לנו שחיקה?
- מהם נוגדני השחיקה?
- היכרות עם מודל D3B.
- מכניסים את נוגדני השחיקה לחיים - עבודה פרקטית מונחית ליישום D3B לשמירה על איזון בכל תחומי החיים.
- מה זה Flow ואיך מגיעים אליו?
- מה אפשר ללמוד מאנשים מאושרים על חיים מאוזנים?



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

לחיות נכון למנהלים

מה לומדים?

- מה זו שחיקה?
- מה גורם לנו שחיקה?
- מהם נוגדני השחיקה?
- היכרות עם מודל D3B.
- מכניסים את נוגדני השחיקה לחיים - עבודה פרקטית מונחית ליישום D3B לשמירה על איזון בכל תחומי החיים.
- איך אפשר להכניס את נוגדני השחיקה לעבודה היומיומית של הצוות והמנוהלים שלי?
- מה זה Flow ואיך מגיעים אליו?
- מה אפשר ללמוד מאנשים מאושרים על חיים מאוזנים?
- בניית תוכנית פעולה ניהולית לשמירה על איזון בצוות.



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

להקדים תרופה לשחיקה

להפחית עייפות מאחריות

מה לומדים?

- מה זו שחיקה?
- מה גורם לנו שחיקה?
- עייפות מאחריות – מה זה ולמה זה דגל אדום שנייה לפני השחיקה?
- מהם הסימפטומים של עייפות מאחריות?
- 4 כלים פרקטיים להתמודדות עם עייפות מאחריות – עבודה יישומית מונחית במהלך המפגש.
- בניית תוכנית פעולה אישית למניעת שחיקה והתמודדות עם עייפות מאחריות.

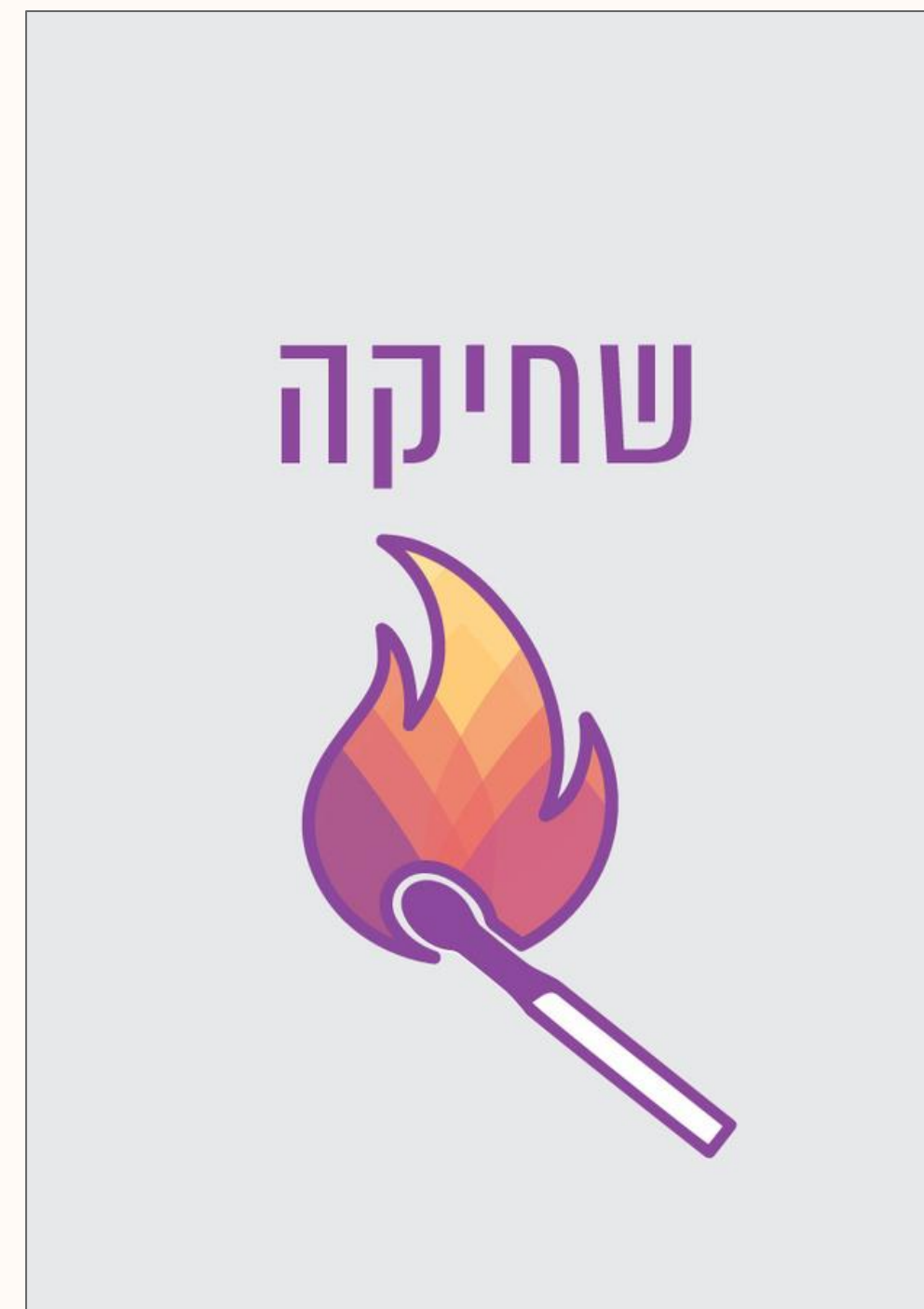


פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

לבנות תשתיות כי שחיקה זו בעיה ארגונית

מה לומדים?

- מה זו שחיקה?
- מה גורם לנו שחיקה?
- סימפטומים של שחיקה.
- כמה זה עולה לנו? המחירים הארגוניים של שחיקת האנשים.
- למה שחיקה היא בעיה ארגונית?
- בנצ'מארקינג – מה עושים במקומות אחרים בעולם כדי להתמודד עם שחיקה?
- כלים לבניית תשתיות ארגוניות למניעת שחיקה.
- טמפלייט לבניית תוכנית ניהולית ליישום הכלים.



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• הנהלות של חברות וחטיבות

Job Crafting למצוא את המיטב בתפקיד שלי

מה לומדים?

- מה זה Job Crafting ואיך כולנו עושים את זה כל הזמן?
- מה בין Job Crafting לפרואקטיביות ומעגל ההשפעה?
- מתודולוגיית Job Crafting צעד אחר צעד – טעימה והתנסות בפועל.
- יצירת מפת המצב המצוי בתפקיד והפקת תובנות.
- היכרות עם Crafting של הבלוקים בתפקיד.
- יצירת מפת Job Crafting שכוללת דרכי פעולה ורעיונות לעיצוב מחדש של התפקיד שלי.
- בניית תוכנית פעולה ליישום הדרכים והרעיונות.

שחיקה



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

Job Crafting למנהלים

מה לומדים?

- מה זה Job Crafting ואיך כולנו עושים את זה כל הזמן?
- מה בין Job Crafting לפרואקטיביות ומעגל ההשפעה?
- מתודולוגיית Job Crafting צעד אחר צעד – טעימה והתנסות בפועל.
- יצירת מפת המצב המצוי בתפקיד והפקת תובנות.
- היכרות עם Crafting של הבלוקים בתפקיד.
- כיצד ניתן לסייע למנהלים של לעצב את תפקידם כך שיתאים להם וימקסם את היכולות והכישורים שלהם?
- בניית תוכנית פעולה ליישום הדרכים והרעיונות.
- שימוש ב-Job Crefting בתהליכי הערכה ומשוב, הצבת יעדים ושיפור ביצועים.

שחיקה



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• מנהלים בכל הדרגים בארגון

Ikigai למצוא את ה-Reason for being

מה לומדים?

- חשיבותה וכוחה של המשמעות בעולם העבודה.
- שאלות מכוונות ועבודה אישית למציאת המשמעות בעבודה.
- מה זה Ikigai?
- מאיפה הגיע המושג? טיסה קצרה לאוקינאווה.
- Ikigai כתפיסה לחיים.
- 9 צעדים למציאת ה-Ikigai האישי - עבודה אישית מונחית עם חוברת לכל משתתף על מציאת ה-Ikigai בעבודה בכלל ובתפקיד הנוכחי בפרט.
- תובנות ובניית תוכנית פעולה ליישום הצעדים האישיים.



פרונטלי	בזום / טימס	למי זה מתאים?
• הרצאה של שעה וחצי	• סדנה של שעה וחצי	• כלל אנשי הארגון

פיתוח צוותי הנהלה

- תהליכי בנייה ופיתוח צוותי הנהלה נבנים באופן מיוחד, מותאם וספציפי לכל צוות הנהלה, בהתאם לצרכים של הצוות והארגון בזמן נתון.
- הדגש בפיתוח צוות הנהלה הוא על התהליך. לצד זאת ניתן לשלב תכנים מעולם המנהיגות והניהול, וכן תכנים שעוסקים בפיתוח חוסן ארגוני, חוסן אישי וניהולי, ניהול לחץ והתמודדות עם שחיקה – כל זאת בהתאם לצרכים הספציפיים של ההנהלה והארגון.

פיתוח הנהלה



פרונטלי • סדנאות של ימים מלאים	למי זה מתאים? • הנהלות בכירות של ארגונים וחיטבות
-----------------------------------	-----------------------------------------------------

ייעוץ אישי למנהלים 1:1

- תהליכי יעוץ ניהוליים למנהלים מתקיימים בתדירות שבועית / דו שבועית / בנק שעות ע"פ הצורך.
- תכני התהליך נקבעים בהתאם לצרכים של המנהל הספציפי והארגון במועד התהליך.
- בתחילת התהליך נקבעים יעדיו המרכזיים.
- בין המפגשים המנהלים יישמו את הכלים וההחלטות שיתקבלו בפגישות, וכן יתרגלו את הכלים באמצעות טמפלייטים ותרגילים מובנים.
- תהליכי היעוץ מלווים בערכת כלים ניהוליים המכילה סרטונים וקבצי PDF עם תבניות, כלים מובנים, שאלות ותשובות וחומר ניהולי רב ערך.
- תהליכי הייעוץ מבוססים על מודלים מעולם המנהיגות והחוסן, המכילים מיומנויות וכישורים קריטיים להצלחתם של מנהלים בעת הזו.

תהליכי עומק



למי זה מתאים?	פורמט
• מנהלים בכל הדרגים בארגון	• פגישות של שעה בזום / טימס

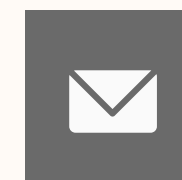
צרו קשר



054-7980200



www.inbalwenger.co.il



inbalwe@gmail.com
