

התמודדות עם מצבי לחץ בעבודה

תקציר הקורס

סדנה מעשית העוסקת בהבנת מנגנוני הלחץ והשפעתם על התפקוד האישי והמקצועי, בדגש על חזרה לשגרה לאחר תקופות מאתגרות כמו שירות מילואים. במהלך הקורס נלמד כיצד לחץ משפיע על הגוף, הרגש והחשיבה, ונרכוש כלים פרקטיים להתמודדות בזמן אמת עם עומסים רגשיים ומקצועיים. הקורס שם דגש על חיזוק חוסן מנטלי, ויסות רגשי וקבלת החלטות תחת לחץ. כל משתתף יבנה תכנית פעולה אישית לשימור אנרגיה, ריכוז ויכולת ביצוע לאורך זמן.

תוכן הקורס

להבין את הלחץ ולהחזיר שליטה

01

המפגש עוסק בהבנת מהות הלחץ והתגובות הפיזיולוגיות והרגשיות במצבי Freeze, Fight, Flight ו-Freeze. נלמד מודלים מרכזיים להתמודדות עם לחץ, בהם מודל Lazarus and Folkman ו-Coping Circumplex, ונבחן את השפעת המיינדסט על חזרה הדרגתית לשגרה. המפגש כולל כלים פרקטיים כגון טכניקות נשימה, כלי בקרה למצבי לחץ, וכיוון מיינדסט יומי, לצד תרגול בזוגות, סימולציות קצרות ומשימת יישום בין מפגשים.

עבודה עם מצבי אמת של חזרה לשגרה לאחר מילואים

02

המפגש מתמקד בהתמודדות עם סיטואציות יומיומיות נפוצות בעבודה לאחר חזרה ממילואים, כגון הצפה במשימות, חוסר רגישות מצד הסביבה, הצפה רגשית במהלך יום עבודה וקושי להשתלב מחדש. נלמד כלים יישומיים לניהול עומסים, ויסות רגשי ותקשורת תחת לחץ, לצד סט כלי SOS לשימוש יומיומי. המפגש כולל עבודה קבוצתית, תרגול בזוגות ובניית תגובות מקצועיות וחומלות למצבים מעוררי מתח.

בניית חוסן מנטלי ושימור משאבים לאורך זמן

03

המפגש עוסק בזיהוי מוקדי לחץ סמויים, ניהול אנרגיה והתמודדות עם מחשבות יתר ושחיקה. נלמד כלים לניהול עדיפויות, שינוי אמונות מכבידות, עבודה עם מעגלי שליטה והשפעה, ובחירת משפט פנימי מחזק. המפגש כולל תרגול קבוצתי ואישי ובניית תכנית פעולה יישומית להמשך ניהול שגרה מאוזנת ובריאה.

על המרצה

נועה אדלשטיין, נשואה לרונן ואמא לשני בנים מקסימים. יועצת ארגונית, מאמנת, מנחה סדנאות ומלווה מנהלים בתהליכי פיתוח אישי בארגונים וחברות, עם ניסיון של למעלה מ-15 שנה בהדרכה, אימון וניהול פרויקטים. השילוב בין התחומים יוצר דרך יוצאת דופן לניהול עצמי, מיקוד ואנרגיה לעשייה אפקטיבית שמגיעה לידי ביטוי בכל הנחיה ואימון. מנחה ומאמנת למעלה מ-5,000 איש בשנה, ומובילה אנשים להישגים עסקיים ואישיים משמעותיים מתוך מוטיבציה ורצון לתוצאות מנצחות. בעלת הסמכת אימון אישי מטעם גומא – ביה"ס לאימון וגיבור, הסמכה בתחום הנחיית קבוצות מג'ון ברייס, הסמכה ביעוץ ארגוני – אוניברסיטת בר אילן, ו-B.A במנהל עסקים, כלכלה ותקשורת.

האם הקורס הזה בשבילי?

הסדנה מיועדת למי שחווה עומסים רגשיים ומקצועיים ומעוניין לשפר את יכולת ההתמודדות עם לחץ, במיוחד בתקופות של חזרה לשגרה לאחר חוויה מאתגרת. מתאימה למשתתפים המחפשים כלים פרקטיים, יישומיים ומידיים לשיפור האיזון, הריכוז והתפקוד בחיי היום-יום.

מה יוצא לי מזה!?

המשתתפים ירכשו כלים מעשיים לניהול לחץ בזמן אמת, חיזוק חוסן מנטלי ושיפור היכולת לתפקד ולקבל החלטות תחת עומס. כל משתתף יצא עם תכנית פעולה אישית וכלים יישומיים המותאמים למציאות היומיומית שלו.