סדנת "מיינדפולנס להשגת מטרות "

סדנת אימון מוחי להגברת הריכוז והמיקוד בהשגת מטרות ויעדים בעבודה ובחיים

האם אתם מרגישים שהחיים חולפים על פניכם?

שמתם לעצמכם מטרות - אך לא מספיק ממוקדים ומחויבים על מנת להשיגם באופן ממוקד ומלא?

בעשור האחרון הוכח מחקרית, כי תרגול מיינדפולנס מסייע בהפחתת לחצים ובהגברת הריכוז , המיקוד והיעילות במימוש מטרות בעבודה בפרט ובחיינו בכלל.

מיינדפולנס, או בעברית - מודעות קשובה פירושו להיות נוכח למה שקורה כאן ועכשיו באופן לא שיפוטי.

מקורות המיינדפולנס מהבודהיזם ובעשרים שנה האחרונות עברו התאמה לחברה המערבית **וזכו לתיקוף מדעי במספר עצום של מחקרים מדעיים** (למעלה מ 4000 נכון לשנת 2015) המראים כי תרגול מיינדפולנס **מפחית את רמות הלחץ, ומשפר מיקוד , ריכוז וביצועים.**

כתוצאה מכך ארגונים וחברות ענק מבינות את חשיבותו והכניסו תירגול מיינדפולנס לעובדיהם על בסיס יומי, בניהם הארגונים והחברות הבאים :

aetna Google facebook intel

GENERAL MILLS HARVARD UNIVERSITY ebay

התועלות בתרגול מיינדפולנס (מתוך כתבה אשר פורסמה במגזין פורבס ב 27.4.15) :

- **הפחתת לחצים**
- **הגברת המיקוד והריכוז**
- **הגברת היעילות והפרודוקטיביות**
- **הגברת היצירתיות**

מצב לינק אתר המסכם את כל המחקרים האקדמאיים שחקרו את השפעת המיינדפולנס בעבודה.

על הסדנה -

סדנת אימון מוחי בת ארבעה מפגשים המבוססת על הכלים מקורס ה MBSR –(Mindfulness Based Stress Reduction) שפותח ונחקר מדעית בארה"ב ובאנגליה ונחשב היום לשיטה המובילה בעולם להפחתת לחצים, להגברת המיקוד והבהירות הפנימית.

במהלך הסדנה :

- נבחן ונדייק את המטרות הנכונות עבורנו אשר יניעו אותנו באופן מלא לפעולה
- נקבל כלים ליציאה מאזור הנוחות, על מנת להגשים את המטרות באופן מלא
- נלמד ונתרגל כלים - טכניקות מיקוד והתבוננות המסייעות בקבלת החלטות, שיפור המיקוד והבהירות הפנימית
- נמצא את "גוזלי הזמן" ומסיחי הדעת שלנו המונעים מאיתנו יעילות ומיקוד
- נפעל בהתמדה וסבלנות להשגת היעדים

על המנחה, נעמה קטן - מנהלת המרכז לחקר ארגונים וניהול המשאב האנושי באונ' חיפה. מהנדסת תעשיה וניהול ובעלת MBA מאונ' תל אביב. חוקרת את תחום המיינדפולנס בעבודה באונ' חיפה. לנעמה ניסיון של 8 שנים כמנהלת פרויקטים בחברות הייטק ומעל 3 שנים כבעלת עסק עצמאי, וכיום מתרגלת מיינדפולנס ותיקה. השילוב בין שני העולמות, מאפשר לנעמה ללמד ולהנחות כלים המעניקים יכולות הפחתת לחץ, הגברת השקט, המיקוד והיעילות בעבודה בפרט ובחיים בכלל.

מה כולל הקורס ?

- 4 מפגשים בני שעתיים וחצי ללימוד ותירגול מיינדפולנס
- **קבוצה אינטימית** של 8-10 משתתפים
- **הקלטות שמע של נעמה** עם הנחיות למדיטציה לתירגול בייתי
- **ליווי ויחס אישי לכל משתתף**

חשוב לציין - התרגול בייתי ויישום הכלים שנלמדו במהלך המפגשים - הינם חלק קריטי והכרחי בהצלחת התכנית .

מה אומר מי שהשתתף ?

*"נעמה הגיעה למו"פ של טבע להרצאה פנטסטית על מיינדפולנס, **היא ריתקה את הקהל, ההרצאה של נעמה הייתה מעשירה ומגוונת בהמון דוגמאות**, איפשרה לכל אחד להסתכל פנימה **ולקחת כלים פרקטיים לתרגול השיטה** ומעין מצפן אישי לניווט חיינו. מומלץ בחום !!"*

נטע בנדלק - טבע

*"בזכות הקורס יש לי יותר שלווה ורוגע בחיים **רכשתי כלים שעוזרים לי להיות ממוקד יותר בעבודה ובחיים בכלל.** אני מרגיש שאני יכול לאמן את המוח שלי , ולהשתלט על המחשבות שמתרוצצות לי בראש כל הזמן במקום שהן ישתלטו עלי. ממליץ בחום!"*

רועי כהן

*"נעמה, תודה רבה לך על קורס מעניין ומהנה כאחד, **קורס אשר נותן זויות הסתכלות חדשות על החיים, ומקנה כלים להתמודד עם הקשיים והאתגרים שהחיים מציבים לנו**. תודה רבה לך גם על יחס נעים, מזמין ותומך בחברי הקבוצה, על הנכונות שלך לעזור בכל רגע, על ההתלהבות שאת מביאה איתך, ועל הרצינות והיסודיות שבה את מעבירה את הקורס. נהניתי מהמפגשים השבועיים איתך ועם חברי הקבוצה. בהצלחה רבה !"*

רחלי רייכמן

"נעמה יקרה, רציתי שוב להודות לך על הרצאה מרתקת, מעוררת מחשבה ומלאת השראה!

*התחום שלנו, ייעוץ תקשורת, אסטרטגיה וניהול משברים, מכיל הפרעות קשב, רעשי רקע ומתח מובנים.אנשי הצוות שלנו נדרשים לנווט מידי יום בים סוער ומערבולות השיח הציבורי בו אין שקט ואין הפוגה. אל תוך הסערה הזו **הגעת אלינו עם ידע מרשים, תבונה רבה ואופן הגשה מהפנט שסחפו את היועצים שלנו לשעתיים מרתקות**, שהתארכו בגלל הסקרנות הגדולה שפערת בנו.*

*הצוות העביר פידבקים מצוינים שאפשר לסכמם בכך שהיתה זו **אחת ההרצאות המעשירות והמרתקות ביותר שהבאנו למשרד.** כמה מהם כבר בדרכם אלייך להירשם לסדנאות. אלפי תודות !"*

גדי אוחנה - סמנכ"ל, דבי תקשורת

תאריכים ושעות -

- 4 ימי ד' במהלך חודש אוגוסט בין השעות : 19:00-21:30
- תאריכים - 9.8 , 16.8, 23.8, 30.3
- מיקום - הדר יוסף, תל אביב

עלות הסדנה -

- עלות הסדנה הינה 1,250 ₪, מאחר והסדנה במתכונת ייחודית זו הינה מתכונת פיילוט - עלותה היום הינה **720 ש"ח בלבד.**

להרשמה ולכל שאלה, מוזמנים לפנות לנעמה - 052-2225357 naamak@gmail.com