

סדנת פיתוח אישי - עם ד"ר דינה ניר (קמפוס אונו)

רקע על הסדנה:

בעידן המודרני, השגת הצלחה אישית ומקצועית דורשת כלים להתמודדות עם אתגרים ולמימוש פוטנציאל אישי. סדנה זו מעניקה הזדמנות ייחודית לרכישת מיומנויות חיוניות לפיתוח אישי, הצבת מטרות, שיפור תקשורת בינאישית ובניית חוסן מנטלי. במהלך הסדנה, המשתתפים ילמדו כיצד להתמודד עם חסמים פנימיים, יזהו את החוזקות האישיות שלהם, יפתחו תוכנית מעשית להצלחה בחיים האישיים והמקצועיים. הסדנה משלבת גישות מעולם הפסיכולוגיה החיובית, ניהול קונפליקטים וחשיבה יצירתית, תוך מתן דגש על תרגול מעשי והתנסות חווייתית.

פרטי הסדנה:

- מנחה: ד"ר דינה ניר – מומחית למשא ומתן, ניהול קונפליקטים ופסיכולוגיה חיובית.
 - משך: 12 שעות אקדמיות (4 מפגשים, 3 שעות אקדמיות כל מפגש).
 - תאריכים:
 - 4 במרץ 2025
 - 11 במרץ 2025
 - 18 במרץ 2025
 - 25 במרץ 2025
 - שעות: 19:00-21:15
-

מטרות הסדנה:

1. שיפור עצמי ופיתוח אישי: זיהוי חסמים והתמודדות איתם.
 2. הצבת מטרות והגדרת גבולות: שימוש בטכניקות מעשיות לשיפור אישי.
 3. חוסן נפשי ואינטליגנציה רגשית: כלים לחיזוק מנטלי והתמודדות עם אתגרים.
 4. יצירת מפת דרכים להצלחה: תכנון אישי המבוסס על יכולות אישיות.
-

מבנה הסדנה:

מפגש 1: הכרת היסודות לפיתוח אישי (4.3.2025)

- מבוא לפיתוח אישי: מושגים ועקרונות בסיסיים.

- הבנת חוזקות וחולשות אישיות.
- תרגילים אינטראקטיביים לזיהוי מטרות אישיות.

מפגש 2: הצבת מטרות וניהול רגשות (11.3.2025)

- כיצד להציב מטרות בצורה אפקטיבית.
- זיהוי וניהול רגשות במצבים מאתגרים.
- טכניקות לניהול לחצים ויצירת איזון אישי ומקצועי.

מפגש 3: תקשורת בינאישית ובניית מערכות יחסים (18.3.2025)

- מיומנויות תקשורת חיובית.
- טכניקות הקשבה פעילה ושפת גוף.
- אסטרטגיות לבניית אמון ויחסים בריאים.

מפגש 4: יישום אישי וסיכום (25.3.2025)

- בניית מפת דרכים אישית להמשך פיתוח.
- תרגול כלים והצגת תובנות מהסדנה.
- משוב אישי וקבוצתי להטמעת הידע.

תוצרים צפויים:

- שיפור היכולות האישיות והביטחון העצמי.
 - כלים פרקטיים שניתן ליישם מידית.
 - חוויית למידה ייחודית המשלבת פרקטיקה ותובנות אישיות.
-