

סמינר ארצי 29/2024
בנושא: "שְׁלוּמוֹת" ("well-being")
22-25/09/2024 מלון דן, אילת

יום ראשון 22/09/2024

14:00-16:00	רישום וקבלת חדרים + קפה ועוגה
17:00-17:15	פתיחת הסמינר, רכז הסמינר
17:15-18:45	מיינדפולנס – חוסן בחיי היומיום , מר יוסי בן אשר, מקדם הטמעה של מיינדפולנס מבוסס אינטליגנציה רגשית בארגונים, בחינוך ובחברה. מנחה סדנאות למודעות קשובה ועל הקשר בין אינטליגנציה רגשית למדעי המוח (הרצאה מס' 1) פרונטלי

יום שני 23/09/2024

09:00-10:00	לחיות בעולם משתנה - שינה, תזונה, רשתות חברתיות ועוד , מר שרון יפת חוקר מח ופסיכולוגיה אבולוציונית, מנהל מעבדה ועוזר מחקר באוניברסיטת ת"א (הרצאה מס' 2)
10:30-12:30	סדנת ידע שווה כסף , עו"ד קרין עזראי, סמנכ"לית ויעצת משפטית בקרן השתלמויות ממשלתית וקופת גמל במח"ר, בעלת ניסיון רב ביעוץ משפטי וניהול גופים מסודיים בשוק ההון (הרצאה מס' 3+4) פרונטלי
16:15-17:00	קפה ועוגה
17:00-18:30	איך להיות הרופא של עצמך , גבי הדר גולן מרצה ומטפלת מוסמכת, על הקשר בין הרפואה סינית לבין חיזוק בריאות הנפש והגוף. בעזרת שיטות אבחון וטיפול כל אחד יוכל להכיר את הגוף שלו טוב יותר ולטפל בעצמו ובמשפחתו (הרצאה מס' 5) פרונטלי

יום שלישי 24/09/2024

09:00-10:30	תקשורת בינאישית בעולם של מסכים , מר אבנר נחשון בהרצאה אקטואלית ורלוונטית לכל אחד. (הרצאה מס' 6) פרונטלי
11:00-12:00	על הורמון, מזון ואיך לחיות נכון , גבי ליאת ברנט, דיאטנית קלינית, בהרצאותיה מעניקה למשתתפים ידע רב וכלים פרקטיים להתמודדות עם האתגרים הרבים לשמירה על תזונה ואורח חיים בריא (הרצאה מס' 7)
16:15-17:00	קפה ועוגה
17:00-18:30	כוחה של התנדבות , מר עודד לאופולד, שחקן תיאטרון, קולנוע וטלוויזיה, מגשר ומדריך מגשרים, נגר חובב ומתנדב סדרתי. (הרצאה מס' 8) פרונטלי

יום רביעי 25/09/2024

09:00-10:00	מהיום חושבים על המח"ר, הגב' אלכסנדרה קרושינסקי, יו"ר הסתדרות המח"ר (הרצאה מס' 9)
-------------	---

**** יתכנו שינויים בתוכנית הסמינר ****

צוות עובדי קרן "ידע" מאחל לכם שהות נעימה ופורייה