קרן ידע
לאקדמאים במח"ר
ע"ש יעקב אוניקובסקי ז"ל (עמותה מס' 58-026-785-4)
הרוקמים 27 חולון, 5885850, טלפון (רב קווי) 03-5085000, www.yeda.org.il

# סמינר ארצי 11/2027
# בנושא : חוסן מכל זווית
# 28-31.03.2027 מלון דן פנורמה תל אביב

**יום ראשון 28/03/2027**

| | |
|---|---|
| 14:00-16:00 | רישום וקבלת חדרים + קפה ועוגה |
| 17:00-17:05 | פתיחת הסמינר - רכז הסמינר |
| 17:05-18:30 | **מפצחים את האתגר – סדנת חדרי בריחה ניידים** חוויה המשלבת יצירתיות, חשיבה מחוץ לקופסה, התמודדות עם אתגרים ועבודת צוות **(הרצאה מס' 1)** **פרונטלי** |

**יום שני 29/03/2027**

| | |
|---|---|
| 09:00-10:00 | **הנדסת אושר – תכנות המוח לחשיבה חיובית,** גב' רוניטל רובינשטיין, איך אפשר לרתום את המוח לטובתנו? הרצאה מרתקת מעולם מדעי המוח, עם כלים פרקטיים לחשיבה חיובית, התמודדות טובה יותר עם אתגרים וחיזוק החוסן. **(הרצאה מס' 2)** **דיגיטלי** |
| 10:30-11:30 | **לחיות טוב, לחיות יותר – הקשר בין גוף, נפש ואיכות חיים ,** גב' רננה רז על הקשר בין המצב הנפשי לבריאות ולאיכות החיים, נלמד כלים פשוטים שיכולים לסייע בהפחתת מתחים, בשיפור ההרגשה ובשמירה על גוף ונפש לאורך זמן **(הרצאה מס' 3)** **דיגיטלי** |
| 15:15-16:00 | **קפה ועוגה** |
| 16:00-17:30 | **הדרך קדימה,** גב' אלכסנדרה קרושינסקי, יו"ר דירקטוריון קרן ידע **(הרצאה מס' 4 )** **פרונטלי** |

**יום שלישי 30/03/2027**

| | |
|---|---|
| 09:00-10:00 | **משיחות קשות לשיחות אמיצות,** גב' טל פריבנר , כלים פרקטיים לתקשורת מדויקת ואפקטיבית, שיעזרו לנו לנהל גם את השיחות שהכי קשה לנו לקיים **(הרצאה מס' 5)** **דיגיטלי** |
| 10:30-12:30 | **סדנת מוזיקה וקצב** יגאל פילר – Calm Together חוויה מוזיקלית משותפת המשלבת קצב, נגינה והנאה, ומעניקה כלים פשוטים להפחתת מתח, שחרור וחיזוק החוסן האישי **( הרצאה מס' 7+6 )** **פרונטלי** |
| 15:15-16:00 | **קפה ועוגה** |
| 16:00-17:30 | **תיאטרון פלייגו – הסיפור שלנו** מופע חי, מצחיק ומרגש שבו סיפורים אישיים של התמודדות, שינוי וחוסן מהקהל מקבלים חיים חדשים על הבמה **(הרצאה מס' 8)** **פרונטלי** |

**יום רביעי 31/03/2027**

| | |
|---|---|
| 09:30-11:00 | **חושבים כסף,** מר תמיר פלג, מנכ"ל קופות הגמל של המח"ר **(הרצאה מס' 9)** **פרונטלי** |

** יתכנו שינויים בתוכנית הסמינר **

**צוות עובדי קרן "ידע" מאחל לכם שהות נעימה ופורייה**